زانستی پزیشکی

ئامادەکردنی / سەرکۆ عازەبانی & حەمزە محەمەد



.

٢٠١٨

بەناوی خوای گەورە و میهرەبان

پێشەکی

بەڕێزان،دوای ئەوەی ماوەیەک،بە بەردەوامی پۆستمان کردبوو لە گرووپەکەمان،زۆرێک لەو پۆستانەشمان لە زمانی ئینگلیزی وەرگرتووە،پێمان حەیف بوو تەنها بۆ پۆستێ ئەوە بکرێ و دواتر هیچ ئاسەوارێکی نەمێنێ،بڕیارمان دا کە،پەرتووکخانەی پزیشکی کوردی پێ دەوڵەمەند بکەین،ئەویش بەهۆی کۆکردنەوەی سەرجەم پۆستەکان و پاشان ڕێکخستنی نوسراوەکان و پاشان دانانی وێنەی ڕوونکردنەوە لە هەر شوێنێک کە ویستوویەتی،وە سپاس بۆ خوا دوای ماوەیەک ئیش کردن لەسەری،توانرا کە بەکۆتا بگەیەنرێ،کە خۆی دەگرێ،لە ١٠٠ لاپەڕەیەکدا و هیوادارین کە سودێکی بچوکمان بە ئێوەی ئازیز گەیاندبێ،بەڵێنتان ئەدەینێ کە بەردەوام بین لە خزمەتکردنی کتێبخانەی کوردی و بەرەو پێشەوەی ببەین،چونکە بەڕاستی کاتێ سەیری کتێبە پزیشیییەکانی ئینگلیزی ئەکەی،هەست بە کەلێنێکی گەورە ئەکەی کە هەیە لە بواری پزیشکی ئەم وڵاتەیە،ڕاستی تا ڕاددەیەک حەقی خۆیەتی کە وابێ،چونکە لایەنی پەیوەندیدار دەفعی ئەو ڕێکخراو و هەڵگری فیکرانە ناکا،جابۆیە هەر لە شوێنی خۆی دەمێنێتەوە مەگەر کەسانێک کە گیانی خۆشبەختیان تیایە،برەوی پێ بەن،نیوەی ئەو برە پارەیەی کە تەرخان دەکرێ بۆ دیاری کردنی شاجوان و حەفلەی تەعاروف،سەرف بکرێ بۆ خزمەتی بواری پزیشکی و کردنی چالاکی توبی لە سەرجەم شارەکانی کوردستان،دڵنیابن بە عاقارێکی کەدا دەڕۆشت.

سەرکۆ عازەبانی & حەمزە محەمەد

✍باسێک_دەربارەی_ناکامیەکان_و_ناتەواویەکانی_منداڵ.

✍ناتەواوی منداڵ کێشەیەکە سەرهەڵدەدات لەسەرەتای گەشەسەندن وپەرەسەندنی منداڵ لەناو منداڵداندا لەماوەی دووگیانیدا،لە وڵاتی ئەمریکا بە نزیکەیی لەهەر ٣٣ منداڵێکدا منداڵێک تووشی ئەم حاڵەتە دەبێت.

ئەو زیانانەی لەم ناتەواویە ڕوودەدات ئەکرێ زیانەکانی کەم یان زیاتر بێت، ئەوانیش کاریگەری دروست دەکەن لەسەر چۆنیەتی کارکردن و فرمانی ئەندامەکان و جووڵەی لەش یان گەشەی مێشک.

زۆربەی ئەم کێشانە لە سێ مانگی یەکەمی دووگیانیدا ڕوودەدەن چونکە لەو ماوەیەدا سەرەتای دروست بوونی خانە و شانەو ئەندام و کۆئەندامەکانە بۆیە دایکان پێویستە لەو ماوەیەدا زۆر ئاگاداری خۆیان بن بۆ دوور بوون لەم ڕووداوانە، و هەندێک لەم ناتەواویانە زیانیان کەمە، و هەندێی تریان پێویستیان بە چاودێری درێژخایەنی پزیشکی هەیە. زۆربەی حاڵەتە ترسناک و مەترسیدارەکان لە وڵاتی ئەمریکادا بووەتە هۆی گیان لەدەستدانی ٢٠ لەسەدی منداڵەکان.

✔ چی دەبێتە هۆی ناتەواوی دروستبوونی منداڵ؟

–ئەکرێ بەهۆی چەند هۆکارێکی سەرەکیەوە ڕوو بدەن ئەوانیش:

1. بۆماوەیی.
2. شێوازی ژیانی هەڵبژێردراو لەگەڵ خورەوشت.
3. بەرکەوتن بەهەندێک جۆری دەرمان یان ماددەی کیمایی.
4. هەندێک جۆری هەوکردن لەماوەی سکپڕی.

5 هەموو ئەم هۆکارانەی سەرەوە پێکەوە.
هەروەها هەندێک جۆری تر هەن کەهۆکارەکانی زۆر ئاشکرا نین و نازانرێن.

➡ **هۆکارە بۆماوەییەکان:** ئەم هۆکارانە دەگەڕێتەوە بۆ دایک یان باوک کەلە ڕابردوودا منداڵەکانیان تووشی ناتەواویەک بوونە، ئەمەش بەهۆی بازدانێک یان گۆڕانێک یان تێکچوونێک لە بەشێک لە دروستبوونی جینەکان ڕوودەدات، ئەم هۆکارانە ناتوانرێت ڕێگری بکرێت لەوەی کە ڕوونەدەن، لەهەندێک حاڵەتدا کە ناتەواویەک دروست ئەبێت لەوانەیە لە ڕابروودا یەکێک لە دایکان یان باوکانی خێزانەکەیان توشی بووبن.

➡ **هۆکارەکانی تر کە پەیوەندیان بە بۆماوەییەوە نییە:** ئەویش بەهۆی ئەو خوڕەوشت و شێوازی ژیانەیە کەلەماوەی سکپڕیدا ئەنجامیان دەدات، کەهەندێکیان مەترسیدارن و ژیانی منداڵەکە دەخەنە مەترسیەوە، بۆ نمونە بەکارهێنانی ماددە هۆشبەرەکان، جگەرە کێشان، یان خواردنەوە کهوولیەکان، یان بەرکەوتن بەر ماددەیەکی ژەهراوی یان ڤایرۆس کە مەترسیەکان زیاتر دەکەن.

✫ ئەو هۆکارە مەترسیدارانەی دەبنە هۆی ناکامی منداڵ چین؟

هەموو دایکێک ئەم چانسەی بەردەکەوێت و دەکرێ بکەوێتە ژێر ئەم مەترسیەوە، بەڵام مەترسیدارترین هۆکارەکان ئەمانەی خوارەوەن:

➢ مێژووی خێزانەکە هەڵگری ئەم کێشەیە بن یان هەر کێشەیەکی جیناتیان هەبێت ئەگەری ناکامی منداڵەکانیان زیاترە.

- ➢ بەکارهێنانی دەرمان بەبێ پرسی دکتۆری پسپۆڕی ئافرەتان، خواردنەوەی خواردنە کهوولیەکان، جگەرە کێشان لەماوەی سکپڕی.
- ➢ چاودێریەکی ناپێویستی دایک و منداڵ لەماوەی سکپڕی.
- ➢ ئافرەتانی سەروو تەمەنی ٣٥ ساڵی یان زیاتر.
- ➢ چارەسەر نەکردنی هەوکردنە بەکتری یان ڤایرۆسیەکان، بەتایبەت ئەو نەخۆشیانەی لەڕێگەی سێکسەوە دەگوازرێنەوە STDs.
- ➢ بەکارهێنانی هەندێک دەرمان کە ڕاستەوخۆ کار لەسەر کۆرپەلە دروست دەکەن وەکو isotretinoin یان lithium.

❋ هەندێک نەخۆشی تری درێژخایەن کە مەترسیدارن و کار لەسەر کۆرپەلەو دروست بوونی بەشێوەیەکی تەواو دەکەن وەک نەخۆشی شەکرە جۆری یەکەم.

✯ ئەو ئەندامانە کامانەن کە بەزۆری تووشی ناتەواوی یان ناکامی دەبن؟

ناکامی و ناتەواوی منداڵ بەشێوەیەکی گشتی بەپێی پێکهاتە یان فرمان لەگەڵ گەشەسەندنی ئەندامەکە پۆلین کراوە:

ناتەواوی لە پێکهاتەی ئەندامەکان بەشێوەیەکی تایبەت کاتێک ڕوودەدات کە تێکچوونێک یان خراپیەک لەدروستبوونی خانەکان ڕوویدات، بەزۆریش ئەم شوێنانەی لەش دەگرێتەوە:

- ➢ ناتەواوی دڵ.
- ➢ قڵیشانی لێو یان مەلاشوو، یان دووکەرت بوونی لێو یان لێواری دەم.



➢ نەخۆشی spinal bifida واتە گەشەنەکردنی دڕکە پەتک بەشێوەیەکی گونجاو و تەواو.

➢ نەخۆشی club foot ئەویش خواربوونەوەی پێیەکانە بەرەو ژورەوە یان دەرەوە.

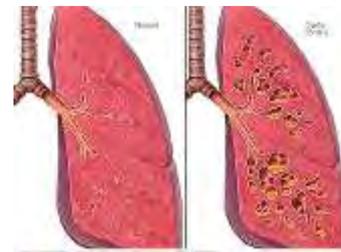


✫ باوترین جۆرەکانی ناکامی و ناتەواوی کەکار لەسەر فرمان و گەشەی منداڵەکە دەکات ئەمانەن:

➢ نەخۆشی داون: ئەم نەخۆشیە جووڵە و گەشەی مێشکی منداڵەکە دوادەخات.

➢ نەخۆشی خرۆکە سوورەکانی خوێن: کاتێک ڕوودەدات گەرخرۆکە سوورەکانی خوێن تێکچوونێک لەپێکهاتەو شێوەیاندا ڕوودەدات.

➢ نەخۆشی cystic fibrosis نەخۆشیەکی مەترسیداری بۆماوەییە ئەبێتە هۆی تێکشکاندنێکی بەهێزی خانەو شانەکانی سستیەمی هەرس و سییەکان.







✍سەرەتایەک_دەربارەی_کووتان.

✰کووتان چییە؟

بریتیە لەپێدانی بەرگری بەلەش لەدژی هەندێک نەخۆشی گواستراوە بۆ پاراستن لەتووشبوون بەنەخۆشی، ئەم بەرگریانەش لەڕێگەی پێکووتەوە بەدۆزێک یان چەند دۆزێکی جیاواز دەدرێن. ئامانج لەپێدانی ئەم کووتانە بۆ ڕێگری کردنە لە دژی چەندین نەخۆشی مەترسیدار کەلەڕێگەی کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر بە ئاسانی دەگوازرێنەوە.

نەخۆشی ئاوڵە smallpox یەکەم نەخۆشی بوو کە زانایان هەوڵیاندا بەرگری لە دژی دروست بکەن لەڕێگەی کووتانەوە، ئەم کووتانە لەساڵی ١٧٩٦ لەلایەن پزیشکێکی بەریتانیەوە دروست کرا بە ناوی(دکتۆر ئیدوارد جینێر).

نەخۆشی ئاوڵە نەخۆشیەکی مەترسیدارە پێش دروستکردنی ئەم بەرگریە ببوە هۆی گیان لەدەستدانی چەندەها کەس، نەخۆشی ئاوڵە نەخۆشیەکی گواستراوەیە و کوژەرە، دەبێتە هۆی مردنی ٢٠ بۆ ٦٠ کەسانی گەورەو زیاتر لەسەدا٨٠ی مندالان.

هەروەها لەکۆتایی ساڵەکانی ١٩٧٩ دا بووە هۆی کوشتنی ٣٠٠ بۆ ٥٠٠ ملیۆن کەس.

بەشێوەیەکی گشتی کووتان واتە پێدانی بەرگری بۆ لەشی مرۆڤ دژی چەند نەخۆشیەکی گواستراوە، ئەم کووتانە لەڕێگەی پێکووتەوە دەدرێ کە لەناویدا ڤایرۆسی زیندووی بێهێزکراوی تێدایە.

✰بۆچی مندالی ساوا یان لەهەرتەمەنێک بێت دەکووترێ؟

پێکووتە مندال دەپارێزێ لەتوشبوون بەهەندێک نەخۆشی گواستراوەی مەترسیدار،پێدانی ئەم دەرمانە بە مندال بەمانای بەهێزکردنی بەرگری دێت دژی هەندێک نەخۆشی، ئەویش پێش توشبوونی بەو نەخۆشیانە دەبێت پێی بدرێت.

✯بۆچی دەبێت لەماوەیەکی زوودا ئەم پێکوتانە بدرێ بە منداڵ؟
لەبەر ئەوەی سیستەمی بەرگری لەشی منداڵ هێشتا بەشێوەیەکی تەواو گەشەی نەکردووە و ناتوانێ بەرگری تەواو بکات لەدژی ژینگەی نەخوازراوی دەرەکی. لەبەر ئەوە هەندێک نەخۆشی وەک کۆکە ڕەشە whooping cough یان هەوکردنی سییەکان،گوێ،خوێن،مێشکpneumococcalزۆر مەترسیدارن و لەوانەیە ژیانیان بخاتە مەترسیەوە و لەناکاو بمرن بۆ منداڵانی ساواو هەرزەکار. ئەم پێکووتانە ڕاستەوخۆ دەدرێن بە منداڵ بۆ ڕێگری کردن لەتوشبوونیان بەم نەخۆشیە مەترسیانە پێش توشبوونیان بە نەخۆشیەکە.

✯بۆچی پێویستە منداڵ یان منداڵی پێگەیشتوو چەند دۆزێک وەربگرێت؟
چونکە هەر دۆزێک کە دەدرێت تاکو ماوەیەکی دیاریکراو دەتوانێ بەرگری لە لەشت بکات دژی ئەو نەخۆشیە گواستراوانە، واتە تۆ بەرگریەکی تەواوت پەیدا نەکردووە بۆ پاراستنی لەشت بۆیە پێویستە چەند دۆزێک وەرگری بۆ ئەوەی بەرگری تەواو پەیدا بکەی دژی نەخۆشیەکان.

✯ئایا دەکرێ منداڵ بکووترێ لەکاتێکدا نەخۆشە؟
بۆ ئەم مەبەستە پێویستە پرس بە دکتۆری منداڵان بکەی و بلێی ئاخۆ پێدانی پێکوتە هیچ زیانێکی نییە بۆ منداڵەکەم لە کاتێکدا هەندێک نەخۆشە.....تای بەرز، سکچوون، نزمی پلەی گەرمی جەستە...هتد.

✔ ئایا دەزانی لەڕێگەی کووتانەوە تۆ خۆت و کۆمەڵگاکەت دەپارێزی؟
ئەم چەمکەیان ناسراوە بە بەرگری کۆمەڵگا، بۆیە باشترین شت ئەوە کە ئەندامانی خێزانەکەت هەمووی بکوترێن بۆ بەهێزکردنی بەرگری دژی ئەو نەخۆشیانە،بەو شێوەیە هەم خۆت و کۆمەڵگات لەو مەترسیانە دەپارێزیت.

✔بەرگری کۆمەڵ چۆن ئیش دەکات؟
ئەم میکرۆبانە توانای بلاوبوونەوەیان هەیە لەماوەیەکی کەمدا بە ناو کۆمەڵگادا و توانای توشکردنی خەڵکیان هەیە بە نەخۆشی، ئەگەر زۆربەی خەڵک هەڵگری نەخۆشی بوون ئەوکات دەچێتە دەرەوە و پەرە ئەسێنێت، بەڵام ئەگەر زۆربەی

خەڵکی بەرگریان پەیدا کرد و کووتران ئەوکات میکرۆبەکە توانای گواستنەوەی نییە لە کەسێکەو بۆ کەسێکی تر، ئەوەش جیاوازە کە چەند کەسێک توشی نەخۆشی ببن وەک هەموو کۆمەڵگا.

✔کێن ئەوانەی دەتوانرێ بکوترێن؟

هەموو کەسێک دەتوانرێ ئەم بەرگریە وەربگرێ لەڕێگەی پێکووتەوە، بەڵام هەندێک کەس بەهۆی هەندێک نەخۆشی درێژخایەنەوە کە بووەتە هۆی لاواز کردنی بەرگری لەشیان ناتوانن وەری بگرن بۆ نموونە(ئایدز، جۆری یەکەمی نەخۆشی شەکرە...هتد. هەندێک حاڵەتی تر).

ئەم بەرگریانە پێویستە لەهەموو کەسێک بدرێت ئەگەر لەشیان هیچ کاردانەوەیەکی نەبێت بۆ دەرزیەکان.

✍هەستیاری لەناو قوتابخانەکاندا:

هەرچەندە لە قوتابخانەکانی ئێمەدا کارمەندی پزیشکی نییە بۆ پشکنینی ماوە ماوەی قوتابییەکان بەڵکو تەنها لەناو قوتابخانە ناحوکمیەکان بوونیان هەیە، بەڵام بەپێویستی دەزانین هەندێک ڕێنمایی بخەینە ڕوو کە دڵنیام سوودی دەبێت بۆ هەموو لایەک!

✫دامەزراندنی شوێنێک بۆ گفتوگۆ کردن: لەکاتی بوونی هەر حاڵەتێکی نەخوازراو بەهۆی هەستیاری قوتابیەکەوە بەهەر هۆکارێک بێت وەک خۆراک، گەستن بەهۆی زیندەوەریکەوە، گیانەوەرێکی ناو پۆل، یان هەر شتێکی تر بێت. پێویستە لەگەڵ کارمەندی پزیشکی ناو قوتابخانەوە گفتوگۆ بکەن لەبارەی ئەم ڕووداوانەوە و ڕێگری کردن لە ئەگەری ڕوودانی هەر کارێکی تری نەخوازراو، پێویستە ڕێنمایی بڵاو بکرێتەوە لەڕێگەی مامۆستاکان یان هەڵواسراوەکان، وە

پێویستە لەڕێگەی ماددەی کوژەری زیندەوەرانەوە شوێنەواریان نەهێڵدرێ بۆ ئەوەی بەدوربن لەهەر مەترسیەک، وە پاشان پشکنینی شوێنەکە بۆ دڵنیابوون لە دڵنیایی شوێنەکە، وە پاشان جیاکردنەوەی کەسانی توشبوو لەکەسانی ساغ بۆ ڕێگری کردن لە بڵاوبوونەوەو پەرەسەندی هەر کارێکی تر،چونکە تێکەڵاوبوون ئەگەری زیاتر بڵاوبوونەوە زیاد دەکات توانای ڕێگری کردن گرانتر دەبێت.

☆ هەستیاری بەهۆی شتێکی دەرەکییەوە Anaphylactic reaction:



ئەم هەستیاریە زۆر کەس تووشی دەبێت بە ئاسانی لەهەموو تەمەنێکیشدا ڕوودەدات، بۆ نمونە دروست بوونی هەستیاری بەهۆی تەپ و تۆزەوە یان بەهۆی دوکەڵی جگەرەوە...هتد، کاتێک منداڵ تووشی ئەم هەستیاریە دەبێت لەوانەیە ژیانی بکەوێتە مەترسیەوە بۆیە پێویستی بە فریاگوزری سەرەتایی خێرا هەیە وە گرنگیشە لەماوەیەکی کەمدا چارەسەر بکرێت، ئەگەر منداڵەکەت هیچ کێشەیەکی لەگەڵ وەرگرتنی دەرمانی دژە هەستیاری وەک Adrenaline نەبوو، ئەوا پێویستە لەگەڵ دکتۆرو ستافی پزیشکی ناو قوتابخانە ڕاوێژ بکەن بۆ وەرگرتنی بڕی چارەسەری پێویست. نیشانەکانی هەستیاری بریتیە لە سووربونەوەی پێست، هەناسە تەنگ بوون، گەرمبوونی جەستە، دەرچوونی لیک لە پێست، خورانی جەستە، خێرا لێدانی دڵ...هتد، پێویستە دایکان و باوکان و ئەوکەسانەی خزمەتگوزاری پێشکەشی منداڵەکانتان دەکەن لەکاتی ڕوودانی حاڵەتێکی لەم جۆرە ڕاستەوخۆ پەیوەندی بکەن بە دکتۆرەوە، وا باشە هەموو کەسێک فریاگوزاریەکی سەرەتایی بزانێ لەم بارەیەوە یان بەشێوەی هەڵواسراو لە هەموو شوێنێک هەڵبواسرێ و دابنرێ.

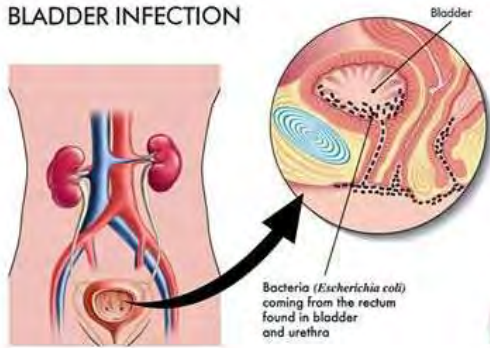
☆پێدانی دەرمانی پێویست بە قوتابخانەکان: فێرکردنی منداڵەکان زۆر پێویستە لەکاتی بوونی حاڵەتێکی هەستیاری کەچۆن دەتوانن دەرزی دژە هەستیاری لێدەن

وەکو Epinephrine کە پێویستە لە جانتای قوتابی هەڵبگیرێ لەکاتی چوون بۆ قوتابخانە، بەڵام لە وولاتی خۆمان نەک لەناو جانتای قوتابی بوونی نییە بەڵکو لەناو قوتابخانەکانیش هەرگیز نایبینین، پێویستە دکتۆرەکان فێری هەموو ستافە پزیشکییەکان و قوتابییەکان بکەن کەچۆن بەکاردێت لەحاڵەتێکی مەترسیداری لەو شێوەیە، چونکە دەرزیەکە هاوشێوەی قەڵەم دروستکراوە بۆ حاڵەتێکی هەستیاری کە بۆ ئەوەی لێبدرێت بەشێوەیەکی خێرا، وە لێدانی دەرزیەکە ئاسانە و ئامادە کراوە لەناو ئەو قەڵەمە.

✫پێویستە کارمەندانی تەندروستی ناو قوتابخانەکان چاودێری ژەمی خواردنی نیوەڕوانی قوتابیان بکات، وە فێری شوفێری ئوتومبێلی قوتابیان و مامۆستایان بکات و ئاگاداریان بکاتەوە لە نیشانە مەترسیەکان کەلەکاتی بوونی هەستیاری دەرەکەون:

- خوران و سووربوونەوەی پێست.
- زەردبوونەوە و دەرکەوتنی پەڵە لەسەر پێست.
- هەڵئاوسانی لێو، زمان، قوڕگ.
- خیزە خیز و تەنگ بوونی هەناسە.
- سەرگێژبوون و بوورانەوە، خێرا لێدانی دڵ.
- هێڵنج، ڕشانەوە، سکچوون، و گرژبوون و ئازاری گەدە.

✔ زۆر خۆراک هەن کە ڕۆژانە لە پێکهاتە خۆراکیەکان بوونی هەیە و هەستیاری دروست دەکەن لەوانە هێلکە، پاقلە، یان گوێز، پێویستە قوتابیەکان ڕابهێنرێت و فێر بکرێت کە ئەو خواردنانە دەبنە هۆی هەستیاری و مامۆستاکان قوتابیان ئاگادار بکەنەوە زۆر ئەو خواردنانە بەکارنەهێنن چونکە ئەگەری بوونی هەستیاریان زۆرە.



✫نیشانەکانی هەوکردنی ڕێڕەوی میزەڕۆ چین؟

ئەو نیشانانەی کە لەبەشی خوارەوەی ڕێڕەڕەوی میزەڕۆ دەردەکەون ئەمانەن (infections of the bladder or urethra):

① هەوکردنی میزڵدان : دەبێتە هۆی ڕووشانی ناوپۆشی میزڵدان و بۆری میز و هەوکردن دروست دەبێت.

② باش میز نەکردن Dysuria: لەکاتی میزکردندا هەست بە ئازارو سوتانەوەی بۆری میز دەکات.

③ زۆر میز کردن: دووبارە میز کردن و میزی پچڕ پچڕ(یان هەستانەوەی شەوانە بۆ میز کردن، هەندێک جار دەگەڕێتەوە بۆ زاراوەی nocturia)، کەتەنها بڕێکی کەمی میز دەکات.

④ میز کردنی پێویست: لەکاتی میزکردندا واهەست دەکات بڕی تەواوی میزی کردوە بەڵام لەڕاستیدا وانیە،بۆیە دووبارە دەگەڕێتەوە بۆ میزکردن.

⑤ ناڕوونی ڕەنگی میز: بۆنێکی زۆر ناخۆش لە بۆنی ئاسایی خۆی، یان میزی خوێناوی Hematuria.

⑥ ئازاری بەشی خوارەوەی سک یان گرانی ناوچەی حەوز و ئازار: بەهۆی بوونی هەوکردنەوە تایەکی مامناوەندی لەگەڵ دەبێت، و لەرز کردن.

Normal   Chronic Pyelonephritis
Blunted calyx
Scar

☆نیشانەکانی هەوکردنی بەشی سەرەوەی ڕێڕەوی میزەڕۆ (pyelonephritis, or kidney infection):

نیشانەکان بەشێوەیەکی خێرا تەشەنە دەسێنن و لەوانەیە بەشی خوارەوەی میزەڕۆ بگرێتەوە یانیش لەوانەیە نەیگرێتەوە:

1 تای بەرز: هەبوونی تایەکی بەرز سەرووی ٣٨ پلەی سیلیزی بێت، لەرزێکی زۆر و هێڵنج و ڕشانەوە.

2 ئازاری ناوقەد: هەبوونی ئازار لە خوارەوەی پشت یان لاتەنیشتەکان،یان لەوانەیە تەنها یەک لا بگرێتەوە.

➡لە منداڵان و ساوا و کەسانی پیرتر لەوانەیە نیشانەکان و دەست نیشان کردنی هەندێک گران بێت، هەندێک نیشانە هەن دەتوانرێت پێی دەست نیشان بکرێت:

1 منداڵی تازە لەدایکبوو: تای بەرز یان نزم بوونەوەی پلەی گەرمی لەش، یان کەمی شیرخواردن، یان زەردوویی.

2 منداڵی سەرووی دوو مانگی و کەمتر لە ساڵێک: ڕشانەوە و سکچوون، تا بەڵام لەرزی لەگەڵ نییە، کەم خواردنی شیر.

3 منداڵی سەروو دوو ساڵ تاکو ١٢ ساڵ: بێتاقەتی لەش، نەمانی ئارەزووی خواردن، تای ناو بەناو، نارێکی جووڵەی ڕیخۆڵەی گەورە، میز کردنی ناوبەناو.

4 کەسانی بەتەمەن: تای بەرز یان دابەزینی پلەی گەرمی لەش، بێهێزی و بێتاقەتی، تێکچوونی باری دەروونی.

➡دایکانی دووگیان مەترسیەکی زیاتریان لەسەرە ئەگەر تووشی هەوکردنی ڕێڕەوی میزەڕۆ بوون UTI، و هەندێک نیشانە یان هیچ نیشانەیەکی دیاریان لێ

ڕوو نادات، ئەگەر ئافرەت دووگیان بوو پێویستە ماوە ماوە پشکنینی میز بکات بۆ ئاگاداربوون لەهەر حاڵەتێکی لەوجۆرە، چونکە هەر هەوکردنێک لەوانەیە کار لە منداڵی ناو سکی بکات.

تا چیە؟

ئەو هۆکارانەی دەبنە هۆی بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش چین؟ چارەسەری تای بەرز چۆن دەکرێت؟ زیانەکانی تا لەسەر لەشی مرۆڤ چین؟



✔تا چییە؟ بریتیە لەبەرز بوونەوەی پلەی گەرمی لەش لەسەروی ٧٧ پلەی سلیزی، بەهۆی هاتنە ژورەوەی داگیرکەرێکی وەک بەکتریا،یان ڤایرۆس بۆ ناو لەشی مرۆڤ و شەڕکردنی بەرگریکارەکانی لەش لەدژی ئەو شتە نامۆیە دەبێتە هۆی بەرز بونەوەی پلەی گەرمی لەش، چونکە ڤایرۆس و بەکتریا ناتوانن بۆ ماوەیەکی درێژ لەپلەی گەرمی بەرزدا بمێننەوە، پلەی گەرمی لەش بەچەند شێوازێکی جیاواز لە لەش دەپێورێ لە ڕێگەی دەم، کۆم، بن باڵ...هتد. هەرکاتێک هەستت بە تایەکی کەم کرد لە لەشت و پلەی گەرمیەکە پێورا لە ژێر ٣٨ پلەوە بوو ئەوە پێی دەڵێن تای مامناوەند، هەموو گەرم بونێکی جەستە مانای تا نادات چونکە هەندێک هۆکاریتر هەن کە دەبنە هۆی بەرز بونەوەی پلەی گەرمی لەش،وەک ژینگەی گەرم یان کارکردنی زۆر کە دەبێتە هۆی گەرمبوونی لەش، هەروەها هەموو ئارەقە کردنێک و گەرم بونێکی لەش،مانای تا نادات هەندێک کەس هەن هەموو کات جەستەیەکی گەرم و ئارەقینیان هەیە ئەمە دەگەڕێتەوە بۆ ڕژێنەکانی ئارەق

لەژێر پێست، یان ئارەقە کردن لەکاتی خەو لەوانەیە بەهۆی ترسێکی زۆرەوە ڕوی دابێت کە خەوێکی ترسێنەری لەخەودا بینیوە،تا بەشێکە لە نەخۆشی بەڵام وەک نەخۆشی دانانرێت، هەندێک جار بەهۆی هەبوونی چەند نیشانەیەکی زۆری نەخۆشیەوە زۆر گرنگی بە بەرزی پلەی گەرمی لەش نادرێت وەک سوربوونەوەی قورگ، ئازاری جومگە، ماندوو بونی لەش، لەرز، هێڵنج، ڕشانەوە و سکچوون، قورگ ئێشە...هتد.

چارەسەر نەکردنی تای بەرز ئەگەر لە ٤٠ پلە یان زیاتر بوو مەترسیەکی زۆر دروست دەکات و ژیانی کەسەکە دەخاتە مەترسیەوە، هەروەها دەبێتە هۆی خەواڵوو بوون و پەرکەم لەهەندێک حاڵەتدا لەوانەیە ببێتە هۆی مردن.

✔ چی شتێک دەبێتە هۆی دروستکردنی تا؟

تا لە ئەنجامی بەرگری لەشی مرۆڤەوە دژی داگیرکەرێکی دەرەکی دروست دەبێت، کە ئەوانیش پێک دێن لە ڤایرۆس،بەکتریا، کەڕوو، دەرمان، یان هەر شتێکی ژەهراوی بێت.

ئەم داگیرکەرە نەناسراوە کە دەبێتە هۆی دروست بوونی تا پێی دەڵێن پایرۆجین pyrogens، کە لەگەڵ بەرگری لەشی مرۆش شەڕ دەکات و نیشانەی پایرۆجینی لە شوێنی پێکراوەوە لەڕێگەی هەستە دەمارەکانەوە بەرەو مێشک بۆ ناوچەی ژێر مێشکە ڕژێن hypothalamus دەڕوات لەو خاڵەدا فەرمان دەکرێت بەلەش بۆ بەرگری کردن لەدژی ئەو ماددە زیانبەخشانە بۆ دوور بوون لە زیانپێگەیاندنی لەش بە هەوکردن.

✫ ئەو کەسەی کەتووشی تای بەرز ئەبێت هەست بە ناڕەحەتیەکی زۆر دەکات، چەند نیشانەیەکی تری لەگەڵ دەرەکەوێت ئەوانیش:

یەک ⇦ تایەکی بەرز لەسەرووی ٤٠ پلەی سیلیزی.

دوو ⇦ لەرزین و تەزینی لەش.

سێ⇦ ئازاری جومگە، ئازاری ماسولکە و لەش بە گشتی.
چوار⇦ سەر ئێشە و ئارەقەکردنی زۆر.
پێنج⇦ گەرم بوون و سوربوونەوەی پێست.
شەش⇦ ئازاری چاو و سوربوونەوەی.
حەوت⇦ بێهێزی ماسولکە و جەستە.
هەشت⇦ هەست کردن بە بورانەوە، سەرگێژە، هەستیاری بە ڕووناکی.
نـــــۆ⇦ نەمانی ئارەزووی خواردن.
دە⇦ ئاگاداربە لە منداڵان بەهۆی هەوکردنەوە و بەرزی تا چەند نیشانەیەکی تری لەگەڵ ئەبێت، ئازاری قوڕگ و گوێ،کۆخە، ڕشانەوە و سکچوون.
یانزە⇦ بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش،بۆ ٤٠ پلە یان زیاتر، هەندێک جار دەبێتە هۆی وڕێنە کردن، پەرکەم، لەدەستدانی هۆشیاری، بۆیە پێویستە لەحاڵەتی لەو شێوەیە پێویستی بە چارەسەری خێرا هەیە.

✔ چارەسەری تای بەرز لە ماڵەوە چییە؟

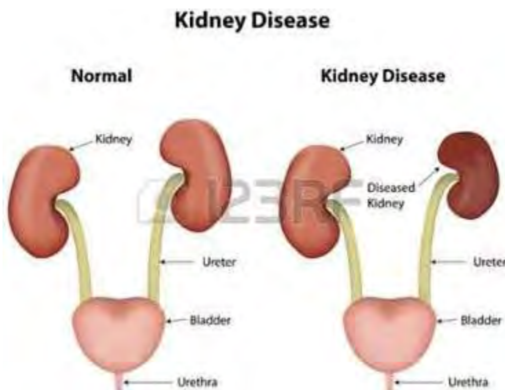
ئەگەر تایەکە بەبووە هۆی زیانێکی زۆر بەر جەستە ئەوا پێویست بە هیچ چارەسەرێک ناکات بۆ دابەزاندنی تایەکە، بەڵام ئەگەر لە تایەکە زیانی زۆرتری بەدوای خۆیدا هێنا ئەوکات پێویستە چارەسەر بکرێت، دەتوانی بە ئاوێکی شلتێن کە ٣٠ پلەی سلیزی بێت لەگەڵ پارچەیەک پەڕۆ تەڕ بکرێت و دەست و قاچەکانی پێ سارد بکرێتەوە، هەرگیز سەهۆڵاو لە هیچ شوێنێکی جەستە دامەنێ بۆ دابەزاندنی تا چونکە هەڵەیەکی زۆرەو خەڵکی لە ناشارەزایی خۆی ئەم کارە ئەنجام دەدات، هەرگیز هەوڵ مەدە پارچە پەڕۆیەکە بە کهول بکرێت چونکە هەڵمژینی کهول دەبێتە زیان گەیاندن بە لەش.
هەندێک چارەسەری تر بۆ پاراستنی جەستە لە وشکبوونەوە خواردنەوەی بڕێکی زۆری ئاوە کە یارمەتی هاوسەنگی لەش دەدات لەگەڵ خواردنەوەی شلەمەنی، خۆ

بەدوورگرتن لە خواردنەوەی کهول و خواردنەوەی ئەو شتانەی کە ماددەی کافاینی تێدایە چونکە دەبێتە هۆی ئارەقەکردنێکی زۆر و شلەیەکی زۆری جەستە لەدەست دەدات، یەکێکی تر لە چارەسەرەکان ژینگەیەکی گونجاو و لەبارە وەک پێکردنی پانکە یان کردنەوەی پەنجەرە بۆ هەواگۆڕکێی ژوور و خاوێنکردنەوەی ئەو ماددە زیانبەخشانەی کە زیانبەخشن، هەروەها ئەگەر منداڵ بوو وە پلەی گەرمی بەرز بوو دەتوانرێ پارچە پەڕۆیەک خاوێن بە ئاوێکی شلتێن بشۆردرێ و لەسەر نێوچەوانی دابنرێ، بەڵام پێویستە چاودێری پلەی گەرمی لەشی بکرێ ئەگەر هەستت کرد پلەی گەرمی لەشی دابەزیوە یان سارد بووە دەبێت پارچە پەڕۆیەکە لاببردرێت.

✩هەوکردنی ڕێڕەوی میزەڕۆ چییە؟

هەوکردنی ڕێڕەوی میزەڕۆ کە هەریەکە لەمانە دەگرێتەوە گورچیلە، بۆڕی میز Ureters (میز لە گورچیلەوە دەبات بۆ میزەڵدان)، میزڵدان، یان بۆڕی میز Urethra (میز لەڕێگەیەوە دەکرێتە دەرەوە)، لەڕێگەی ئەم ئەندامانەوە پاشماوەی پیسی لەش دەکرێتە دەرەوە.

①گورچیلەکان kidneys:



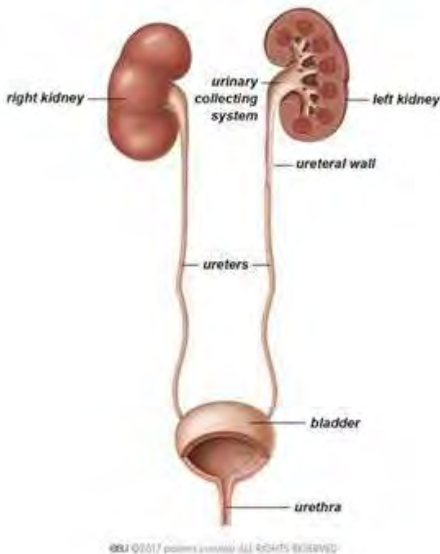
دوو ئەندامی بچوکن دەکەونە هەردوو لاتەنیشتەکانی سکەوە کە هەندێک فرمانی زۆر گرنگیان هەیە لەلەشدا وەک فڕێدانی پاشماوە و ئاوی زیادەی لەش لەڕێگەی میز کردنەوەوە، هەروەها ڕۆڵێکی گرنگیان هەیە لە ڕێکخستنی

پەستانی خوێن. گورچیلەکان کاتێک تێک ئەچن و باڵانسی خۆیان لەدەست دەدەن کە ئاستی گلوکۆزی خوێن یان پەستانی خوێن بەرز ببنەوە، یان تێکچونی ئاوێتەکانی لەش. هەردوو نەخۆشی شەکرە و بەرزە پەستانی خوێن دەتوانن ببنە هۆی سست بوونی گورچیلەکان.

② بۆڕی گوێزەرەوەی میز Ureters:

دوو بۆری تەسکی باریکن کە بەستراونەتەوە بە هەردوو گورچیلەکانەوە، درێژەی هەریەکەیان ١٠ ئینج دەبێت، فرمانیان گواستنەوەی میز و پاشماوەی زیادەی لەشە لە گورچیلەوە بۆ میزەڵدان.

③ میزڵدان Bladder: میزڵدان هاوشێوەی تورەگەیەکی بچوکە کە میز لەوێدا کۆ دەبێتەوە، کاتێک بڕی پێویست میز لێرە کۆدەبێتەوە دەمارە هەستەوەرەکان نیشانە دەنێرن بۆ مێشک کە پێویستە بڕی کۆکراوە فڕێ بدرێتە دەرەوە لەو کاتەدا ماسولکەکانی میزڵدان بەشێوەیەکی خۆویستانە کرژ ئەبن و میزەکە فڕێ دەدەنە دەرەوە.



هەریەک لەوانەی باسمان کردن ئەگەری توشبوونیان هەیە بە هەوکردن، هەریەکەشیان بەپێی ڕێژەی توشبوونەکە مەترسیان هەیە.

➢ بەشی سەرەوەی ڕێڕەوی میزەڕۆ پێک دێت لە هەریەک لە گورچیلەکان و بۆری گوێزەرەوەی میز بۆ میزڵدان، توشبوونی ئەم ڕێڕەوە بە هەوکردن بەشێوەیەکی گشتی کاریگەری لەسەر گورچیلەکان دەبێت (pyelonephritis)، کە نیشانەکانی لەوانەیە ئەمانە بن(لەرز وتا، هێڵنج، ڕشانەوە و نەمانی ئارەزووی خواردن...هتد، لەوانەیە چەند نیشانەیەکی تری مەترسیداری هەبێت.

➢ بەشی خوارەوەی ڕێڕەوی میزەڕۆ لە میزڵدان و بۆری میز پێک دێت، کە هەوکردن لەبەشیخوارەوە هەردووکیان ئەگرێتەوە: هەوکردنی بۆڕی میز (urethritis)، یان میزڵدان (cystitis).

بەپێی ئاماری پزیشکی وولاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا ساڵانە ١٠ ملیۆن کەس سەردانی پزیشک و نەخۆشخانەکان دەکەن بەمەبەستی وەرگرتنی چارەسەری پێویست بۆ چارەسەری نەخۆشی هەوکردنی ڕێڕەوی میزەڕۆ.

➢ نەخۆشی هەوکردنی ڕێڕەوی میزەڕۆ زیاترلە کەسانی پێگەیشتوو دەردەکەوێ وەک لە منداڵان، بەڵام ١ بۆ ٢ لەسەدی منداڵان کە بەرکەوتەی ئەم نەخۆشیەن، لەهەمان کاتدا لەوانەیە هەوکردنەکە لەتیایاندا زیاتر مەترسیدارتربن وەک لەکەسانی پێگەیشتوو.

➢ ئەم هەوکردنە زیاتر لە کچان و ژنان باوترە وەک لە کوڕان و پیاوان، هۆکارەکەی بەشێوەیەکی تەواو دەستنیشان نەکراوە و نازانرێ، بەڵام ئەکرێ لەبەر چەند هۆکارێک بن لەوانە کورتی بۆری میز، یان کراوەیی دەرچەی میز یانیش نزیکی دەرچەی میز لە کۆمەوە،نزیکەی لە سەدا ٤٠ی ئافرەتان و ١٢ لەسەدی پیاوان توشی هەوکردنی ڕێڕەوی میزەڕۆ دەبن.

✔ ئەو هۆکار و مەترسیانە چین کەدەبنە هۆی هەوکردنی ڕێڕەوی میزەڕۆ؟

میز ئاسایی خۆی خاوێن کراوەتەوە و هیچ کێشەیەک دروست ناکات، بەڵام لەماوەی هەوکردندا بەکتریاکان بەشێوەیەکی بەرچاو گەشە دەکەن، هەوکردنی بەکتریایی کاتێک دەست پێدەکات یان ڕوودەدات کە میز لە بۆری میزەوە دەکرێتە دەرەوە ئەوکاتە دەرچەی میزەڕۆ دەکرێتەوە لەو ماوەیەدا هێرشی بەکتریاکان بەرەو ڕێڕەوی میزەڕ دەست پێدەکات:

➢ سەدا ٩٠ی هەوکردنەکانی میزەڕۆ بەهۆی بەکتریاوە ڕوودەدەن، ئەگەر یەکێک لەبەکتریاکان وەک نمونە وەرگرین وەک Escherichia coli، یان باشترە بڵێین E. Coli کە بەشێوەیەکی ئاسایی لە کۆڵۆن و دەوروبەری کۆم ئەژین.

➢ ئەم بەکتریایە توانای جووڵەی هەیە لە شوێنێکەوە بۆ شوێنێکی تر ، بەتایبەت لەکاتی کرانەوەی بۆری میز دەتوانێ خۆی بگەیەنێتە ناو میزڵدان، دوو هۆکاری زۆر سەرەکی هەن بۆ ئەوەی توشی ئەم بەکتریایە بین،پاک ڕانەگرتنی ئەندامانی دەرەوە و جووت بوون.

➢ بەکتریا توانای جووڵەی هەیە لە بۆری بەستراو بە گورچیلەکان بۆناو میزڵدان ئەمەش هۆکارە بۆ تەشەنەسەندنی بەکتریا،ئەگەر هەردوو گورچیلەکان تووشی هەوکردن هاتبوون (pyelonephritis) چارەسەرکردنی ئاسان نابێت بەڵکو مەترسیدارترە پێویستی بەماوەی زیاتر هەیە بۆ چاکبوونەوە.

✔ ئەم هۆکارانەی خوارەوە مەترسی توشبوون بەهەوکردن زیاتر دەکەن:

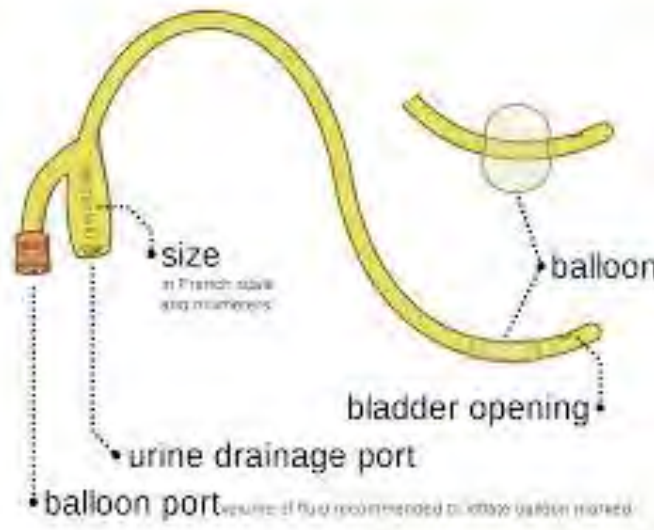
➢ گیرانی بۆری میز بەهۆی بوونی بەردی گورچیلەوەkidney stones.

➢ بەهۆی هەندێک کێشەی تەندروستیەوە کە بەشێوەیەکی خۆویست میزڵدان لەمیز پاک ناکرێتەوە وەک برینی دڕکە پەتک(spinal cord injury)، لەم حاڵەتەدا توانای ڕاگرتنی میز خۆنەویستە.

➢ پاش تەمەنی بێ ئومێدی لە ئافرەتان: بەهۆی ئەوەی سوڕی دروست بوونی هۆڕمۆنی ئیسترۆجین کەم دەبێتەوە، ئەویش ئەگەری توشبوونی هەوکردنی ڕێژەوی میزەڕۆ زیاتر دەکات.

➢ کەسانی بەرگری لاواز: بەهۆی توشبوون بە هەندێک نەخۆشیەوە کەبەرگری لەشی مرۆڤ لاواز دەکەن وەک ئایدز و نەخۆشی شەکرە یان کەسانی وەرگری چارەسەری کیمیایی بۆ نەخۆشیە درێژخایەنەکان وەک شێرپەنجە.

- ➢ چالاکی سێکسی: جووت بوون و چالاکی سێکسی هۆکارێکی تری مەترسیدارە بۆ توشبوون بەهەوکردنی میزڵدان، بۆیە پاش جووت بوون پێویستە میز بکرێ چونکە هۆکاری توشبوون بە هەوکردن کەم دەکاتەوە.
- ➢ لە ئافرەتان: بەکارهێنانی هەندێک جۆری کۆنترۆڵی منداڵبوون.
- ➢ لە پیاوان: گەورەبوونی پرۆستات چونکە پیاوانی توشبوو بەم نەخۆشیە ناتوانن بە ئاسانی میز بکەن و میزڵدان بەتەواوەتی لە پاشماوەی میز خاوێن نابێتەوە کە ئەمەش مەترسی زۆر بە هەوکردن دروست دەکات، کەزۆر لە پیاوانی بەساڵاچوودا ڕوودەدات.
- ➢ شیرپێدانی دایک بە منداڵەکەی مەترسی توشبوون بە هەوکردنی ڕێڕەوی میزەڕۆ کەم دەکاتەوە.
- ➢ دانانی سۆندەی catheter میز: ئەو کەسانەی کە کێشەی نەکردنی میزیان هەیە و پێویستیان بە سۆندەی میز هەیە، ئەمەش مەترسی هەوکردن زیاد دەکات.
- ➢ منداڵان لەهەموو تەمەنێکا ئەگەری توشبوونیان هەیە بۆیە پێویستە لەسەر دایکان گرنگیەکی زۆر بە پاک و خاوێنی منداڵان بدەن، پیس بوون هۆکارێکە بۆ تەشەسەندنی بەکتریاکان.





☆ئازاری سک یان زیاتر....

ئەم جارەیان تایبەت بە کێشەی منداڵانە ئێمە لێرە ئەو هۆکارانە دەخەینەڕوو کە هۆکاری دروست بوونی نەخۆشین لە منداڵاندا:

✍یەکێک لە کێشەکانی منداڵان ئەوەیە کە ناتوانرێ نیشانە دیارەکانی بە ئاسانی دەست نیشان بکرێ ئەمەش تاکو ڕادەیەکی زۆر بووەتە هۆی کێشە بۆ دایکان و باوکان کە ناتوانن ئازارەکە وەسف بکەن بۆ دکتۆرەکە، هەڵسەنگاندنی ئازارەکە و دەست نیشانکردنی بەیارمەتی هەردوو دایک و باوک لەگەڵ دکتۆر دەبێت، چونکە هەندێک جووڵەی تایبەت بە منداڵ هەیە کە دەتوانرێ بەهۆیەوە نەخۆشی منداڵی پێ دەست نیشان بکرێ، بەڵام بەیارمەتی دایک و باوک ئەم ئیشە دەکرێت.

✔ هۆکاری ژانە سک لە منداڵان: ئازاری سک یەکێکە لەو هۆکارە مەترسیانەی کە ئەگەری مەترسی لە سەر ژیانی منداڵان دروست دەکات ئەگەر بۆ کاتێکی زۆر هەستت بە ئازاری نەکرد، وە ئەگەر دایک و باوک هیچ شارەزاییەکیان نەبوو لەدەست نیشان کردنی نەخۆشی یان ناسینی ڕووخساری منداڵەکەیان لەکاتی بوونی نەخۆشی، یان کاتێک منداڵەکە لەوانەیە پێویستی بە حاڵەتی فریاگوزاری خێرا هەبوو بەڵام هیچ هەستی پێ نەکرا، ئەوا لەوانەیە ژیانی منداڵەکە بخاتە حاڵەتێکی مەترسیدارەوە، وەک سکچوونێکی توند و ڕشانەوە، لەگەڵ ووشکبونەوەی جەستەی منداڵ کە لەوانەیە ببێتە هۆی گیان لەدەستدانی منداڵەکە. لە سلایدی دواتر باسی هۆکارەکان دەکەین:

☆ڤایرۆس و بەکتریا: هەردووکیان دوو هۆکاری سەرەکین بۆنەخۆش خستنی منداڵ بە ئاسانی، وەک هەوکردنی هەردوو گەدەو ڕیخۆڵە ،کە ئەوانیش دەبنە هۆی

ئازار بەهۆی باتێکردن لە گەدەو ڕیخۆڵە، یان بوونی قەبزی کە وا لە ڕیخۆڵە دەکەن بەر ڕووپۆشی ناو سک بکەوێت و ببێتە هۆی درووست بوونی ئازارێکی توند، یان گرژبوونی ماسولکەکانی سک، و سکچوون و ڕشانەوە.

☆ ژەهراوی : یەکێک لەو هۆکارانەی تر کە دەبنە هۆی ئازاری سک خواردنی خۆراکێکی پیسبووە بەهۆی بەکتریا،ڤایرۆس،مشەخۆر...هتد، یان خواردنی خۆراکێک کە قورس بێت بۆ گەدەو توانای هەرس کردنی منداڵەکە باش نەبێت، نیشانەکانی ژەهراوی بوون: سک ئێشە،ڕشانەوە، سکچوون... هتد. هەموو خۆراکێک ئەگەری هەیە ببێتە هۆی نارەحەتییەک بۆ منداڵەکەت بۆیە ئاگاداربە! یان ژەهراوی بوون بە ماددەیەکی کیمیایی بەهەر جۆرێک بێت لەڕێی خواردنەوە یان هەڵمژینەوە بێت، یان قوتدانی شتێکی پیس بێ یان قوتدانی دەرمان بۆیە وا پێویستە دەرمان لە شوێنێک دانەنرێت دەستی منداڵی بگاتێ.

☆ هۆکارێکی تر لەوانەیە پزیشکی بێت: ناتەواوی گەدە، یان هەوکردنی ڕیخۆڵە کوێرە یان گیرانی قۆڵۆن. وە لەوانەیە پەیوەست بێت بە هەندێ کێشەی تر کە منداڵەکە توشبووی نەخۆشی شەکرە بێت یان سستی گورچیلەکان یان نارێکی جووڵەی قۆڵۆنی هەبێت.

✔دەست نیشانکردنی نیشانەکانی سک ئێشە: دایکان و باوکان یان کەسی سەرپەرشتیاری منداڵان دەتوانن هەست بە سک ئێشەی منداڵەکانیان بکەن، منداڵان کاتێک جەستەیان ئازاری ئەبێ دەست دەکەن بە گریان، یان دەم و چاویان گرژدەکەن وەکو ناڕەحەت بوونێک بە دەم و چاویەوە دیارە دەتوانرێ بە ئاسانی هەستی پێ بکرێ، یان خۆپێچدان و لوول کردنی جەستەی و دەست دانان لەسەر سکی، وە ئەو منداڵانەی توانای قسەکردنیان هەیە پێویستە گفتوگۆیان لەگەڵ بکرێ بۆ دەست نیشان کردنی نیشانەکانی نەخۆشیەکەی.

✔ ماوەی دروستبوونی ئازارەکە: بوونی هەر غازاتێک لە گەدە یان ڕیخۆڵە دەبێتە هۆی دروستبوونی ئازار کەلەوانەیە لەماوەی ٢٤ کاتژمێردا ئازارەکەی

بڕوات، زۆر گرنگە کە ماوەی مانەوەی ئازارەکە بزانرێت ئەگەر ئازارەکە درێژەی کێشا بۆ ٢٤ کاتژمێر زیاتر پێویست دەکات کەسەردانی پزیشکی پسپۆڕ بکرێت.

✔ شوێنی ئازارەکە: دەست نیشانکردنی شوێن زۆر ئاسانکاری دەکات بۆ دکتۆر بۆ تەشخیسی نەخۆشی، چونکە هەر ئازارێک لە سک پەیوەندیدارە بە ئەندامێکەوە لەناو سکدا، بۆنمونە هەوکردنی ڕیخۆڵە کوێرە ئازارەکەی دەکەوێتە بەشی لای ڕاستی خوارەوەی سک و ئازارەکەی دەداتەوە لای ناوک، و بەرەو لای بن ڕان.

✔ دەرکەوتنی ڕووخساری منداڵ: بەشێوەیەکی گشتی لەکاتی بوونی ئازارێکی زۆردا کە ماوەیەکی زۆر بخایەنێت بۆیە لەو حاڵەتەیا پێویستی بە پشکنین هەیە، سەرپەشتیاری منداڵ تەنها بە زانینی ڕووخسار دەتوانێ هەست بە نەخۆشی منداڵەکەی بکات، بۆ نمونە زەردهەڵگەڕان، ئارەقەکردن، خواڵووبوون و بێتاقەتبونی منداڵ، وە هەروەها لەگەڵ بوونی ئازار منداڵ توانای هیچ شتێکی نیە بۆ نمونە لەکاتی یاری کردن وە جووڵەی زۆر ناکات.

یانیش هیچ کاردانەوەی نییە بۆ خواردن و خواردنەوە یان لەکاتی پێدانی شیر ناتوانێ مەمۆڵەکە بەدەمی بگرێ، یانیش ڕەفزی وەرگرتنی خواردنەکە دەکات.

✔ ڕشانەوە: ڕشانەوەیەکی زۆر لەگەڵ سک ئێشەیەکی توند، بەڵام ڕشانەوەکە دیاری نەکراو بوو بەهۆی چیەوە ڕوویداوە یان مەترسیەکی زۆری لەسەر نەبوو، بەڵام ئازارەکە هەر بەردەوام بوو، ڕشانەوەکەش زوو زوو دوبارە دەبوەوە لەماوەی ٢٤ سەعات ئەگەر لەو ماوەیەی ڕانەوەستا یان درێژەی کێشا پێویست دەکات سەردانی دکتۆر بکەی، ڕشانەوەی ٣ بۆ ٤ جار یان زیاتر لەکاتژمێرێکدا پێویستی بە چارەسەری خێرا هەیە. هەندێک نیشانە ڕشانەوەی بەخوێن یان هاتنە دەرەوەی شتی ناسروشتی وەک هەوکردن، پێویستی بە چارەسەری خێرا هەیە، ئەم نیشانانە ئەگەر بەردەوام بوو ئەبێتە هۆی ووشک بوونەوەی لەش، نیشانەکانیشی چونە ژوورەوەی چاو، چرچ بوونی پێست، ووشک بوونی دەم، نەبوونی میز.



✔زیانەکانی خواردنەوە کحوولیەکان لەسەر جەستە چین؟ ئەو مەترسیانە چین کە ئەکرێ چاوەڕێیان بکەین لەکاتی بەکارهێنانی بڕێکی زۆری خواردنەوە کحوولیەکان؟ بەشێوەیەکی گشتی باسی زیانەکان و کاریگەریە خراپەکانیان ئەکەین لەسەر ئەندامەکانی لەش!

✯خواردنەوە کحوولیەکان و مەترسی لەسەر تەندروستی لەش: چەندەها جۆری نەخۆشی هەن لەکاتی بەکارهێنان یان خواردنەوەی ماددە کحوولیەکان تووشمان دەبن و کاریگەری خراپ لەسەر جەستە بەجێدێڵن، وە زۆربەی خەڵکی دەزانن خواردنەوەی بڕێکی زۆری دەبێتە لەناوبردن و هەڵوەشاندنی شانەکانی جگەر کە هۆکاری چەندین ڕووداوی ترن کەلەوانەیە لەکاتی لێخوڕینی سەیارەدا هۆشت لەسەر خۆت نەمێنێ و تووشی ڕووداوی هاتوچۆ ببیت، بەڵام ئەوەش زانراوە کەخواردنەوەی بەردەوامی خواردنەوە کحوولیەکان دەبێتە هۆی شێرپەنجە و جەڵتەی دڵیش.

✔ئەو نەخۆشیانە چین تووشمان ئەبن بەهۆی خواردنەوە کحوولیەکانەوە،زانیاری زیاتر بخوێنەوە بۆیە لەگەڵمانبە؟

١ـ کەمخوێنی: زیاد خواردنەوەی ماددە کحوولیەکان کار لە سیستەمی سوڕی خوێن دەکات، کە لە هەریەک لە(خوێن، سپڵ، مۆخی ئێسک، جگەر)، کار لەسەر دروست بوونی خرۆکە سورەکانی خوێن دەکات و ڕێژەکەیان کەم دەکاتەوە کە ژیانی هەر خرۆکەیەکی سور ٢٢٠ ڕۆژ دەخایەنێ، کەبوونی خرۆکە سورەکانیش تووشی کەمخوێنیمان Anemia دەکات، نیشانەکانیشی بریتین لە سەرگێژبوون،

دابەزینی پەستانی خوێن، ماندووبوون، هەناسە تەنگ بوون یان کورتبوونەوەی هەناسەدان، کاریگەربوونی چاوەکان بە ڕووناکی، نەمانی ئارەزووی خواردن، ڕەنگ زەرد بوون...هتد.

٢ـ توشبوون بە نەخۆشیەکانی شێرپەنجە: بە بەردەوامی خواردنەوەی ڕێژەیەکی زۆری خواردنەوە کحوولیەکان کاریگەری خراپتر بەدوای خۆیدا دەهێنێت کە تووشی نەخۆشیە شێرپەنجەییەکانمان دەکات، کاتێک بە بەردەوامی ئەم خواردنەوەیە دەخۆی لەشت هەڵدەسێ بەگۆڕانی ماددەی کحوول بۆ ئەسیتالدیهاید کە پێکهاتەیەکی کیماییە و بەهۆی ئەو گۆڕانە زیندەییانەی لەناو لەش ڕوودەدەن ڕێژەکەی زیاد دەکەن دەبێتە پێکهاتەیەکی کیمیایی زیانبەخش، خواردنەوەی بڕێکی قورسی خواردنەوە کحوولیەکان دەبێتە هۆی شێرپەنجەی دەم، قوڕگ، گەروو، سورێنچک، جگەر، مەمک، لەگەڵ قۆلۆن. کە جگەرەکێشانیش هەمان زیانی هەیە بۆ سەر تەندروستیمان و هاوشێوەی خواردنەوە کحوولیەکان.

٣. نەخۆشیەکانی دڵ: بەردەوام بوون و بەکارهێنانی خواردنەوە کحوولیەکان تووشی نەخۆشییە درێژخایەنەکانی دڵمان دەکات و لەهەمان کاتدا مەترسی لەسەر ژیانی کەسەکە دروست دەکات و لەوانەیە ببێتە هۆی مردنی لەناکاوی، کە دەبێتە هۆی زیادبوون و نیشتنی چەوری ناو خوێن ، کە دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن و جەڵتەی مێشک ، هەروەها دەبێتە هۆی نەخۆشیەکانی ماسولکەکانی دڵ و لاوازبوونی ماسولکەکانی دڵ، کە ڕێژەی لێدانی دڵ نائاسایی دەکات وگرژبوون و خاوبوونەوە لەدڵ،تێکدەدات.

٤. نەخۆشی درێژخایەنی جگەر: کحوول دەبێتە هۆی هەوکردنی جگەر و خواردنەوەیەکی بەهێزو قورسیش دەبێتە هۆی ڕووشان و لەناوبردنی شانەکانی جگەر کەپێی دەڵێن cirrhosis، کە نەخۆشیەکی کوشندەی جگەرەو فرمانەکانی جگەر بەشێوەیەکی گشتی تێک دەدات و دەبێتە هۆی پەککەوتنی جگەر.

٥. لەدەستدانی بیرکردنەوە: خواردنەوەی ڕێژەیەکی زۆری خواردنەوە کحوولیەکان دەبێتە هۆی لەدەستدانی بیرکردنەوە و سیستەمی یاد تێک دەدات

وای لێ دەكات كەسەكە ئاگای لەخۆی نەبێ و هۆشیاری لەدەست دەدات، Dementia نەخۆشیەكە دەبێتە هۆی لەدەستدانی بیركردنەوە هاوشێوەی ئەلزەهایمەرە كە هەردووك پەیوەندیەكی زۆریان پێكەوە هەیە، نیشانەكانی نەخۆشیەكە دەبێتە هۆی دواخستنی بڕیاردان و گران قسەكردنی كەسەكە. وە دەبێتە هۆی لەدەستدانی بیركردنەوەی درێژخایەن Korsakoff's syndrome ئەم نەخۆشیە بەهۆی كەمی ڤیتامین بی یەك ڕوودەدات ئەویش بەهۆی خواردنەوە كحوولیەكان ڕوودەدات.

⭐لە بابەتی پێشووتر باسی هەندێك لە زیانەكانی خواردنەوە كحوولیەكانمان كرد لەسەر جەستەی مرۆڤ، ئێستاش بە یارمەتی خودا درێژە بە زیانەكان دەدەین كە تەواوكەری ئەوەی پێشووترە...

١ـ خەمۆكی: خەمۆكی و زۆر خواردنەوەی خواردنەوە كحوولیەكان دوو شتی پەیوەندیدارن پێكەوە، هەروەك دەشبینی ئەو كەسانەی كە زۆر دەخۆنەوە هەمیشە لە تەنیایی و ژیانێكی ماندوو دەژین هەمیشە مێشكیان لانەی خەمەكان بووە، ئەم خەمۆكیەش ژیانێكی تاڵ و بێزاركەرانەت پێ دەبەخشێ زۆر جار ئەو كەسانەی تووشی خەمۆكی دەبن پەنا دەبەنە بەر كاری خراپتر كە ئەویش خۆكوشتنە.

٢ـ نەخۆشی پاشاكان Gout:

ئەم نەخۆشیە جۆرێكە لە هەوكردنی جومگەكان، زۆر بوونی ڕێژەی ترشی یوریك لە لەشدا دەبێتە هۆی دروست بوونی ئەم نەخۆشیە كە بەشێوەی كریستاڵی لە جومگەكاندا دەنیشێ و دەبێتە هۆی هەوكردنی جومگەكان و هەڵئاوسان و گەرم بوون و ئازارێكی زۆری جومگەكان بەتایبەت پەنجەكانی پێ. خواردنەوە كحوولیەكان مەترسی توشبوون بەم

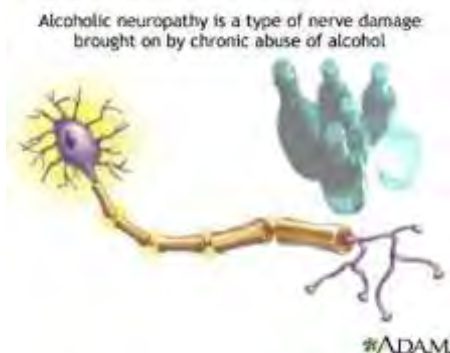


نەخۆشیە زیاد دەکەن بەتایبەت لە پیاواندا، وە هەروەها بیرە بەهەمان شێوە هۆکاری بەرپرسیاری توشبوونە بەم نەخۆشیە لەچاو خواردنەوەکانی تر، ئەگەر تۆ توشبووی ئەم نەخۆشیەی خواردنەوە کحولیەکان نیشانەکانی نەخۆشیەکە خراپتر
دەکەن.

٣- بەرز بوونەوەی پەستانی خوێن: یەکێک لەهۆکارەکانی توشبوون بە بەرزەپەستانی خوێن خواردنەوەی کحولە، ئەو کەسەی کە برێکی زۆری لێدەخواتەوە مەترسیەکی زۆری لێ دەکرێ کە تووشی نەخۆشی بەرزی پەستانی خوێن ببێت، بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن نەخۆشیەکی درێژخایەنە و ئەگەری سەرهەڵدانی نەخۆشی زیاتر بەدوای خۆیدا دێنێت لەوانە نەخۆشیەکانی دڵ، جەڵتە، نەخۆشی گوچیلە.

٤- توشبوون بە هەوکردنی لەش: زۆر بەکارهێنان و خواردنەوەی خواردنەوە کحولیەکان دەبێتە هۆی لاواز بوونی بەرگری لەشی مرۆڤ کەوادەکات بە ئاسانی تووشی هەوکردن ببێتەوە، کەسێک کە ماوەیەکی زۆر خواردبێتیەوە مەترسی توشبوونی بە نەخۆشیەکانی سیل ، هەوکردنی درێژخایەنی سییەکان ، ئایدز، و بەتایبەت ئەو نەخۆشیانەی پەیوەستن بە سێکسەوە چونکە ئەو کەسەی کە زۆر دەخواتەوە رەوشتی بەرەو تێکچوون دەچێت و هەنگاو بەرەو سەرەرۆیی و بێئاگایی دەنێ،کە هەندێک کاری نەشیاو دەکا کەسێکی هۆشیار بێزی لێ دەکاتەوە، هەروەها خواردنەوە لە یەک رۆژدا بەرگری لەشت لاواز دەکا لە هەر هێرشێکی دەرەکی بۆ سەر لەش بۆ ماوەی ٢٤ کاتژمێر.

٥- تێکشکانی دەمارەکانی لەش:



لەبەر ئەوەی خواردنەوەیەکی زۆری خواردنەو کحولیەکان گۆڕانێکی زۆر لە جەستە دروست دەکات بە هەمان شێوە ئەبێتە ژەهر بۆ دەمارەکانی لەش و بەرەو نەمانیان دەبات، لەگەڵ ئەوەش کە

ئارەزووی خواردن ناهێڵێ و ڕێژەیەکی زۆریش دەخورێتەوە ئەمە هۆکاری توشبوونی نەخۆشیەکانی دەمارە. نیشانەکانیشی بریتین لە سڕبوون، ئازار ، لاوازبوونی ماسولکە، بەتایبەت لە پەلەکانی لەش، لەدەستدانی کۆنترۆڵی میزەڵدان و قوڵۆن، سکچوون، هێڵنج، ڕشانەوە، یان قەبزی، لەگەڵ نەزۆکی یان پەککەوتنی سێکسی.

٦ـ هەوکردنی پەنکریاس:



خواردنەوەیەکی زۆر و بەردەوام تووشی نەخۆشیەکی مەترسیدارمان دەکات ئەویش هەوکردنی پەنکریاسە، نیشانەکانی بریتین لە ئازارێکی توندی سک، هێڵنج، ڕشانەوە. زۆر خواردنەوە بۆ ماوەیەکی درێژخایەن ئەبێتە هۆی هەوکردنێکی درێژخایەنی پەنکریاس و لەگەڵیشی تووشی بەدخۆراکی دەبیت و دواتر نەخۆشی شەکرە.

✔ لە کۆتاییدا دەڵێین خواردنەوەی درێژخایەنی خواردنەوە کحوولیەکان کاریگەری خراپیان دەبێت لەسەر لەش، پێویستە کەسی بەکارهێنەر سەردانی دکتۆر بکات بۆ ڕێگری کردن و وازهێنان لەم دەردە پیسە کە زۆرێک کەس بێئاگان لە زیانەکانی، هەردەم پێویستە قسەی سەر زارمان سوپاس و ستایش بێت بۆ خودای بالادەستی بەتوانا کە حیکمەت و ڕەحمەتی هەموو کارەکان هەر ئەو باشی دەزانێ، وە سوپاسی میهرەبانی ئەو دەکەین لەسەر پێدانی دینی پاکی ئیسلام پێمان، ئێمەش ئەم ئایەتە قورئانیە هەردەم دەڵێینەوە (الْيَوْمَ أَكْمَلْتُ لَكُمْ دِينَكُمْ وَأَتْمَمْتُ عَلَيْكُمْ نِعْمَتِي وَرَضِيتُ لَكُمُ الْإِسْلَامَ دِينًا).

✰سک ئێشە چییە؟ و چی هۆکاری دروست بوونی ئەم ئازارەیە لە سک؟



هۆکارەکانی دروست بوونی ئازار و پەیوەندیەکانیان بە ئەندامەکانی لەشەوە لەم بابەتەی ئەمجارەمان دەخەینەڕوو بەهیوای ئەوەی سوودی هەبێ بۆ هەموو لایەکتان.
ئەگەر بەشێوەی توێکاری پێناسەیەکی سک بکەین لەڕووی شوێنەوە دەڵێین دەکەوێتە خوارەوەی قەفەسەی سینگەوەو لەبەشی سەرەوەی سورێنچک هەیە و ئێسکی حەوزیش دەکەوێتە بەشی خوارەوەی.
وەک دەزانین ناوپۆشی سک هەڵگری کۆمەڵێک ئەندامن و بوونی ئازاریش لەهەر بەشێکی سک دەگەڕێتەوە بۆ ئەو ئەندامەی کە لەو بەشەی سکدایە کە ئەمەیان بەشێوەیەکی گشتی ئاسانکاریمان بۆ دەکات بۆ دەست نیشان کردنی هۆکاری ئازارەکە، ئەو ئەندامانەی لەناو سکن بریتین لە گەدە، ڕیخۆڵە بچووک و گەورە، جگەر، تورەگەی زراو، سپڵ،و پەنکریاس بوونی ئازار لەهەر بەشێکی سک ئەکریَ هەڵگری کۆمەڵێک هۆکاربێ و پەیوەست بن بە یەکەوە.

✰هۆکاری دروست بوونی ئازاری سک چییە؟

ئازاری سک دروست دەبێت بەهۆی هەوکردنی ئەندامێکی ناو سکەوە بۆ نمونە هەوکردنی ڕیخۆڵە کوێرە یان ریخۆڵەی گەورە، یان پەردەی ناوەوەی سک، یان هۆکاری تر وەک گیرانی ڕیخۆڵە بچوک، یان گیرانی جۆگەی زەرداو، یانیش هەڵئاوسانی جگەر بەهۆی ڤایرۆسی هەوکردنی جگەرەوە، یانیش هەوکردن و دروست بوونی خوێنبەربوونی کۆڵۆن ، هەروەها دەکریَ ئازارەکە بەهۆی نەبوونی هەوکردنیشەوە سەر هەڵبدا،نمونەی دیاریش ناڕێکی جووڵەی کۆڵۆنە، کە

پەیوەستە بە فرمانی کۆلۆنەوە و نیشانەکانیشی زۆر ڕوون نین کە بتوانرێ دەست نیشان بکرێ.

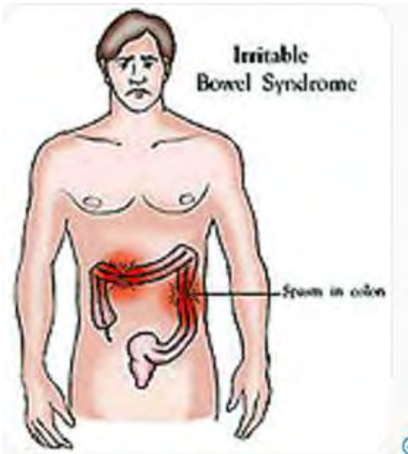
✔ دەست نیشان کردنی ئازارەکە: گرنگترین شت بۆ دکتۆر وەرگرتنی کات و دەست پێک و شوێنی ئازارەکەیە کە ئاسانکاریەکیەکی زۆر دەکات بۆ دیاری کردنی هۆکاری ئازارەکە، بۆیە دەبێت کەسی نەخۆش یارمەتی دکتۆرەکەی بدات تاوەکو چارەسەرەکەی ئاسانتر بێت، بۆ نمونە کاتی دەست پێکردنی ئازار، شوێنەکەی، دووبارەبوونەوەی ئازارەکە لەچەند کاتێکدا،وە ماوەی ئازارەکە، وە ئازارەکە سەرەتا چۆن دەستی پێ کردو چۆن کۆتایی پێهات، لەگەڵ هەندێک نیشانەی تر وەک تا،سکچوون، ڕشانەوە...هتد.

✔ دیاری کردنی شوێنی ئازارەکە: لەکاتی سەردانی کردنی دکتۆر چەند پرسیارێک لەنەخۆش دەکرێت کە ڕێگەای دەستنیشانکردنی نەخۆشیەکە ئاسان دەکات بۆ دکتۆر،بۆ نمونە ئاخۆ ئازارەکە بەهەموو سکدا بڵاوبۆتەوە یان بەشێکی تایبەتە؟ شوێنی ئازارەکە دەکەوێتە چی بەشێکی سکتەوە؟
شوێنی ئازارەکە زۆر گرنگە دەستنیشان کردن ئاسانتر دەکات، بۆنمونە لەگەڵ حاڵەتی هەوکردنی ڕیخۆڵە کوێرە بەشی لای ڕاستی خوارەوەی سک ئازارێکی توندی دەبێت و ناو بەناو ئازارەکە زیاتر دەبێت ، هەندێک جار ئازارەکە بەرەو ناوەڕاستی سک دەڕوات(ڕێخۆڵە کوێرە دەکەوێتە لای ڕاستی خوارەوەی سک).

✯ دووبارەبونەوەی ئازارەکە: جۆری ئەو ئازارەی هەستی پێدەکەی چۆنە؟ کەمە یان توندە؟ ئازارێکی بێزارکەرە؟ ئایا ئازارەکە دەیداتە خوارەوە یان سەرەوەی پشتت یان بن ڕانت یان شانت؟
بۆ نمونە گیرانی ڕیخۆڵە دەبێتە هۆی گرژبوونی ماسولکەکانی سک و ڕیخۆڵە و دەبێتە هۆی ئاوسانی ڕیخۆڵەو باتێکردنی بەمەش ئازارەکە بەهەموو سکدا بڵاو دەبێتەوە، یان گیرانی جۆگەی زراو بەهۆی بەردی زراوەوە ئازارێکی توندو

بەردەوام دروست دەکات ئازارەکەش بەشی سەرەوەی لای ڕاستی سک دەگرێتەوە، هەوکردنێکی توندی پەنکریاس دەبێتە هۆی ئازارێکی زۆری بەردەوام لەبەشی سەرەوەی سک و پشت، نمونەیەکی تر کاتێک هەست بەئازاری گورچیلەکانت دەکەی لاتەنیشتەکانت لەگەڵ بەشی خوارەوەی پشت ئازارێکی توندی دەبێت هەندێک جار ئازارەکە بەرەو بن ڕانەکانیش دێن.

✔ ماوەی دەست پێکردنی ئازارەکە و کاتی کۆتایی پێهاتنی:دکتۆر دەپرسێ ئاخۆ لەچی کاتێک ئازارەکە دەستی پێکردووە؟ لەکاتی نان خواردن یان لەکاتی پاڵدانەوەی لەسەر لایەک؟ وە ئازارەکە لەکوێوە دەست پێدەکات و بەرەو کوێ دەچێت؟ لەکاتی هەستانەوە ئازارەکە لادەچێت یان زیاتر دەبێت؟
لەکاتی باتێکردن و دروست بوونی غازاتدا یان بوونی قەبزیدا جوڵەی کۆڵۆن نارێک دەبێت یان حاڵەتێک هەیە کە پێی دەڵێن (Irritable bowel syndrom



لەم بارەدا جوڵەی کۆڵۆن ئاسایی نابێت بۆیە دەبێتە هۆی باتێکردن و قەبزی و ئازاری زۆر لەسک دروست دەکات، یان گیرانی گەدە یان بەشی سەرەوەی ڕیخۆڵەی بچووک کەلەکاتی خواردن ئازارێکی زۆر پەیدا دەکات و بە ڕشانەوەو هاتنە دەرەوەی خواردنەکە ئازارەکەی کەمتر دەبێت.
ئەوکەسانەی کە ئازاری گەدەیان هەیە یان کێشەی ترشەڵۆکی گەدەیان هەیە بە وەرگرتنی دەرمانی وەک دژە ترشەڵۆک یان خواردن کە هەردووکیان دژی ترشەڵۆکن ئازارەکە کەمتر دەبێت، چونکە زیادبوونی ترشی گەدە دەبێتە هۆی ڕوشانی ناوپۆشی گەدەو ڕیخۆڵە وە ڕوشانیش دەبێتە مایەی دوست بوونی ئازار.

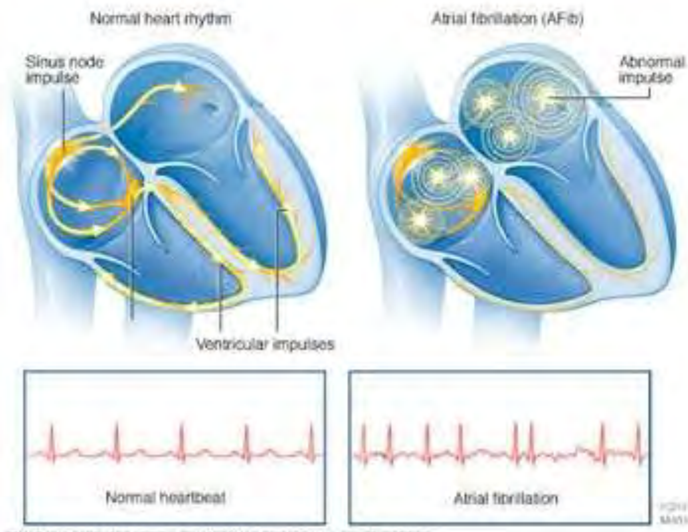


🙰بلۆقی سپی:

بەشێوەیەکی باو لەسەدا ٥٠ی منداڵاندا ڕودەدات، بەشێوەیەی زیپکە دەرەکەوێت ڕەنگێکی سپی ڕوونی هەیە ئەویش بەهۆی چالاکی پێستەوەیە کە هێشتا بەشێوەیەکی تەواو فرمانی خۆی جێبەجێ ناکات، بەشێوەیەکی گشتی لەپێش سەر، دەوری چاوەکان، ڕوومەت، لووت، چەناگە دەرەکەوێت، ئەم حاڵەتە پێویستی بە هیچ چارەسەرێکی پزیشکی نییە بەڵکو ئەوها لێیگەڕێ تا چاک ئەبێتەوە.

دایکان دەتوانن لەماڵەوە چارەسەرێکی سەرەتایی بۆ منداڵەکانیان بکەن ئەگەر تووشی ئەم حاڵەتە بوون، ئەویش بە شۆردنی جەستەی منداڵەکەیان هەموو ڕۆژێک بە ئاوێکی شلتێن لەگەڵ سابوون ، بەڵام بلۆقەکان نەتەقێنن بۆ دوور بوون لەهەوکردن و یان ڕووشانی پێست، پاشان بەشێوەیەکی جوان ووشک بکرێتەوە، خۆت بەدوور بگرە لە لێدانی هەر مەلحەمێ یان گیراوەیەک یان هەر جۆرێکی ڕۆن لەسەر پێستی منداڵەکەت.

✍ناڕێکی لە لێدانی دڵ(Atrial fibrillation) چییە؟



بریتیە لە تێکچوونی کرداری ئەلیکترۆنی دڵ بەهۆیەوە کێشە لە لێدانی دڵ دروست دەبێت و دەبێتە هۆی ناڕێکی لێدانی دڵ، لەکاتی ئاساییدا کە خوێن لەبەشەکانی لەشەوە دەگەڕێتەوە بۆبەشی سەرەوەی دڵ گوێچکەڵە (atrium)پاشان بۆ بەشی خوارەوەی دڵ سکۆڵە(ventricle) دەبێتە هۆی کرژبوونێکی ئاسایی لەبەشکانی دڵ، بەڵام لەکاتی بوونی حاڵەتێکی وەک atrial fibrillation یان (AFib) ئەلیکترۆنی دڵ تێکدەچێت و ؛ کرژبوون و خاوبوونەوە بەشێوەیەکی ئاسایی نابێت و دەبێتە هۆی ناڕێکی لێدانی دڵ.

✫نیشانەیەکی وریاکەرەوەکان:

لەکاتی پشکنینی لێدانی دڵ هەست دەکەی ترپە ترپی دڵت بەشێوەیەکی خێراتر لە ڕێژەی ئاسایی خۆی لێدەدات، ئەگەر لەسەرەتای دروست بوونی ئەم حاڵەتە بوو کۆنترۆڵ نەکرا بە دەرمان یانیش چارەسەرێکی پێویستت نەکرا ئەوکات ڕێژەی لێدانی دڵت لە خولەکێکدا زیاتر دەبێ لەڕێژەی یاسایی خۆی کە ٧٢ لێدانە لە خولەکێکدا، ئەم خێرا لێدانە ئەگەر کۆنترۆڵ و چارەسەری پێویست نەکرا بەشێوەیەکی خێرا مەترسی لەسەر ژیانی کەسەکە دروست دەکات.

☏ نیشانەکی وریاکەرەوە:سەرگێژبوون

ئەگەر تۆ چوویتە حاڵەتی نارێكی لێدانی دڵەوە هەندێک نیشانەی ئاگادارکردنەوەت تێدا ڕوودەدات کە دەڵێ ژیانت لەمەترسیدایە و پێویستیت بەچارەسەرە بۆ دەربازبوون لەم مەترسیانە ئەوانیش:

- ✔ سەرگێژە.
- ✔ هەست کردن بە دڵەکوتێ.
- ✔ هەناسە تەنگ بوون.
- ✔ ماندوبوون یان لەکاتی وەرزشکردن هەست بەتەنگ بوونەوەی سنگت دەکەی.

➠جەڵتەی مێشک و AFib:

نارێکی لێدانی دڵ هۆکارێکی مەترسیدارە بۆ توشبوون بەهەندێ نەخۆشی مەترسیداری تر وەکو جەڵتەی مێشک، بەپێی داتایەک لە سەدا ١٥ی ئەوانەی تووشی جەڵتەی مێشک بوونە حاڵەتی AFib تێدا هەبووە کە یەکێک بووە لەهۆکارەکانی توشبوونی جەڵتەی مێشک، لەبەر ئەوەی لەکاتی بوونی کێشەیەک لەسوڕی خوێندا و ناردنی خوێن لە دڵەوە بۆ بەشەکانی تری لەش، یان مەیینی بڕێکی کەمی خوێن لە خوێنەرەکانی دڵ کە نارێکی لێدانی دڵ دروست دەکات و ناردنی ئەم بڕە خوێنە مەییوە بەخوێنبەرەکاندا بۆ مێشک دەبێتە هۆی دروست بوونی (جەڵتەی مێشک) stroke، بۆیە ئەوانەی تووشی AFib بوون پێویستە چارەسەری ڕوونکردنەوەی خوێنیش وەرگرن.

✔ چی کاتێک پێویستە پەیوەندی بکەی بە ئوتومبێلی فریاگوزاریەوە؟



ئەگەر هەستت بەچەند نیشانەیەک کرد کە وەک ئاگادار کردنەوەیەک وایە کە دەڵێ تۆ لەحاڵەتێکی مەترسیداری و

پێویستیت بە چارەسەری خێرایە ئەوانیش سنگەکووتێ و ئازاری سینگ، هەست بەبورانەوە بکەی، هەست بە خێرالێدانی دڵت بکەی کە زیاتر بێت لە ١٠٠ لێدان لە خولەکێکدا، یان هەست بەهەر حاڵەتێکی مەترسیدار بکەی لە جەستەت کە پێشتر تووشی ئەو حاڵەتە نەبووی پەیوەندی بکە بە ٢٢٢.

✔ هۆکاری دروست بوونی AF چییە؟

نارێکی لێدانی دڵ کێشەیەکی زۆر باوە، مەترسیدارترین هۆکارەکانی بریتین لە:

١. کۆنترۆڵ نەکردنی بەرزە پەستانی خوێن Hypertension.
٢. ناتەواوی زمانەکانی دڵ.
٣. زۆر خواردنەوەی ماددەکحوولیەکان.
٤. قەڵەوی obesity
٥. هەناسە تەنگ بوون لەکاتی خەوتن.
٦. ناتەواوی فرمانی غوددەکان.

✫ مەترسیدارترین هۆکار کە ناتوانی کۆنترۆڵی بکەی:

مەترسیدارترین پۆل کە مەترسی توشبوونی AFib لێدەکرێ ئەو کەسانەن کە باوانیان توشبووی ئەم نەخۆشیەن، هەروەها کەسانی بەساڵاچوو لەژێر مەترسیدان، وە ڕێژەی توشبوون لەپیاواندا زیاترن وەک لە ئافرەتان.

✔ مەترسیدارترین هۆکار کە خۆت دەتوانی کۆنترۆڵی بکەی:

زۆر هۆکاری مەترسیدار هەن کە ئەگەری زیاد ڕوودانی AF زیاتر دەکەن بەڵام بەخۆمان دەتوانین کۆنترۆڵیان بکەین،

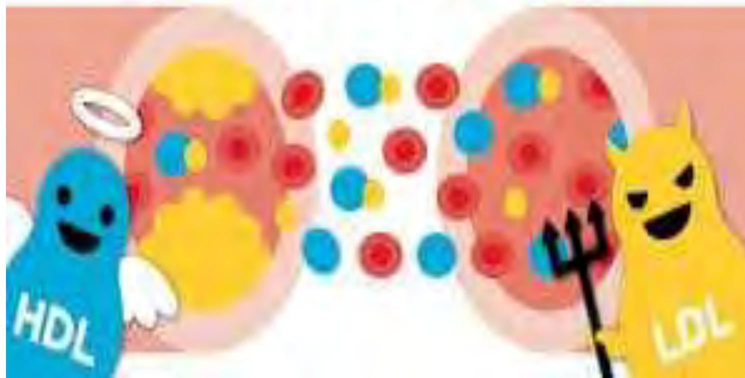
بۆنمونە گۆڕانی شێوازی ژیانی ڕۆژانەی خۆت کە هەڵسەنگاندن بۆ کێشت بکەی ئەگەر کێشت زیادە هەوڵدە کۆنترۆڵی بکەی، ئەگەر جگەرەکێشی بیوەستێنە و چیتر مەیکێشە.



بەکارنەهێنانی ماددە قەدەغەکراوەکان کە مەترسی لەسەر ژیانی کەسێتی دروست دەکات،و پرس بەدکتۆری پسپۆر بکە لەکاتی بەکارهێنانی دەرمانە هێورکەرەوەکان.



✔ خۆپاراستن: پێویستە ڕۆژانە بڕێکی زۆر کەم لەچەوری و خوێ بەکار بهێنی کە هۆکارێکی سەرەکین بۆ توشبوون بەنەخۆشیەکانی دڵ و سەرهەڵدانی AF، هەروەها دوورکەوتنەوە لە جگەرەکێشان،و وەرزش کردنێکی دروست، کۆنترۆڵکردنی پەستانی خۆت بە گۆڕینی شێوازی ژیانی ڕۆژانەت، ئەو خواردنانە کەمبکەوە کە ڕێژەیەکی زۆر چەوری و خوێ لە پێکهاتەیاندا هەیە، خواردنی میوەجات و سەوزەواتەکان بەبڕێکی زۆر کە هێزو توانا بە جەستە ئەبەخشن.





✍کورتەیەک لەسەر ژەهراوی بوون:

ژەهراوی بوون نەخۆشیەکە بەهۆی خواردنی خۆراکی پیسەوە ڕوودەدات نیشانەکانی بە ڕشانەوەو سکچوون دەست پێ دەکات دوای خواردنی خۆراکێکی پیسبوو بە بەکتریا یان ڤایرۆس یان مشەخۆرێک یانیش ماددەیەکی کیمیاییەوە.

+دیارترین نیشانەکانی ڕشانەوەو سکچوونە پاش ژەهراوی بوون، ئەو نیشانانەی پاشتر دیار ئەکەون تا، سک ئێشە یان گرژبوونی ماسولکەکانی سک، نیشانەیەکی زۆر مەترسیداری بریتیە لە وشکبوونەوەی لەش، بوونی خوێن لەناو پیسی یان ڕشانەوەدا، سکچوون بۆ زیاتر لە سێ ڕۆژ، یان هەندێک نیشانە کە پەیوەندی بە دەمارەوە هەیە وەکو هەست کردن بەلاوازی جەستە،پێش چاو لێڵ بوون، هەست کردن بە ناتەواوی لەش وەک سووتانەوە و گەرم بوونی لەش و تەزینی لەش.

+توندی نەخۆشیەکە پەیوەستە بە جۆری خواردن و ماوەی توشبوون یان بڕی ئەو خۆراکەی یان خواردنەوەیەی کە دەیخۆی لەوانەیە پاش ماوەیەکی زۆر خواردنەوە نیشانەکانت لێ دەرکەوێ.

✍چارەسەرەکەی دەوەستێتە سەر جۆری هۆکاری توشبوونەکە، زۆربەی خەڵکی دەتوانرێ لەماوەی چەند ڕۆژێکی کەمدا چارەسەری تەواو وەرگرن و چاک ببنەوە.

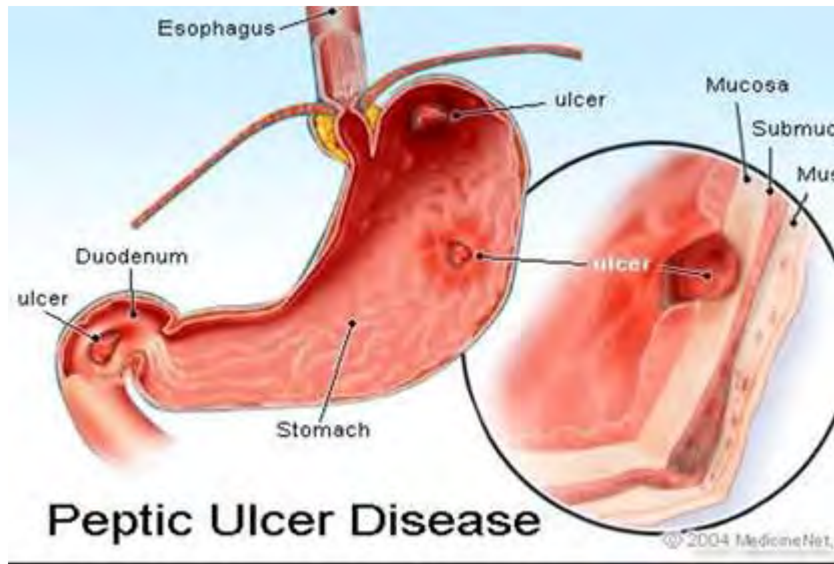
هەندێک جۆری خواردنی ماڵەوە دەتوانێ نیشانەکانی کەمبکاتەوە، بۆنمونە ئیسراحەتی زۆرو خواردنی شلەمەنیەکان، یان ئاو بۆ جێگرتنەوەی ئاوی لەشی

لەدەستچوو، نانی برژاو، برنج... دوورکەوتنەوە لە خواردنی تیژ و بەهارات، خواردنەوەی مادده کحولیەکان، یان جگەرەکێشان، لەگەڵ چەوری.

✍پەڵەی ڕەشی ژێر چاو



ماندوو بون هۆکاری سەرەکی دروست بوونی ئەو پەڵانەی ژێر چاون، وە هەندێک هۆکاری تر هەن دەبنە هۆی دروست بوونی ئەم پەڵانە وە تەمەنیش کاریگەریەکی زۆری لەسەر دروست دەکات، وە بوونی هەندێک هەستیاری لەش وەک نەخۆشی ئەکزیما، تای بەرز، وە بۆماوەیش دەگوازرێتەوە لە باوانەوە بۆ نەوەکانی، زۆر بەرکەوتنی پێست بە ڕۆژ چونکە دەبێتە هۆی زیاد بوونی ڕێژەی میلانین و گۆڕانێک لە شێوەی پێستەکە ڕوودەدات و ڕەنگی پێست دەگۆڕێت،وە یەکێک لە هۆکارەکانی تر تەنک بوونی پێست و نەمانی چەوری ژێر پێست و کەمی کۆلاجینی لەش ئەمەش زۆر بەهۆی تەمەنەوە ڕوودەدات، کەوا دەکات مولوولەکانی ژێر پێست بەشێوەیەکی سوری مەیلەو شین دەربکەون!
وە حاڵەتێکی تر هەیە کە دیاردەیەک هەیە پێستی مرۆڤ زیاد لە پێویست میلانین دەردەدات بەتایبەت تر،لەژێر چاو،ئەویش دەبێتە هۆی ڕەش بوون یان پەڵەیەک، بەشێوەیەکی گشتی مەترسی زۆر لەسەر نییە هەموو ئەم هۆکارانە دەکرێ بەرپرس بن بەڵام زیانی ئەوتۆی نییە لەسەر لەش!هەروەها کەمی ڤیتامین K و B12 بەهۆی تێکچوونی بالانسی خواردنەوە، بۆیە پێویستە ڕۆژانە بڕێکی زۆر ئاو ، میوەو سەوزەواتەکان بخۆی بۆ ئەوەی لەشت بالانس وەرگرێتەوە



✍برینی گەدە stomach ulcer:

بریتیـە لە برینی کراوەی ناو گەدەو تەشەسەندنی لە ڕووی ناوەوە، و لە بەشی سەرەوەی ڕیخۆڵە بچکۆلە، دیارترین نیشانەی برینی گەدە بریتیـە لـە ئـازاری گـەدە.

*برینی گەدە دوو جۆرە برین دەگرێتەوە:

- برینی ناوەوەی گەدە کە ڕووپۆشی ناوەوەی گەدە دەگرێتەوە.
- برینی بەشی سەرەوەی ڕیخۆڵە بچکۆلە کە کۆتایی دەرچەی گەدە دەگرێتەوە.

سەرەکیتیرین هۆکار کە تووشمان دەکات لەڕێگەی H. pylori دەبێت،پاشان بەکارهێنانی درێژخایەنی هەندێک جۆری دەرمان وەک ئەسپرین و بروفین...، وە قەلەقی و خواردنە زۆر تیژەکان.

نیشانەکانی....

١. سوتانەوەی گەدە.
٢. هەست کردن بە پڕێتی گەدە.
٣. ئاوسان یان باتێکردنی گەدە.
٤. دڵە کزێ.
٥. هێڵنجدان.

سەرەتا ئازار بەشێوەی سووتانەوە دەست پێ دەکات لە گەدەوە، پاشان لەگەڵ زیاد بوونی ترشی گەدە هەست بە ناڕەحەتی زۆرتر دەکەی بەتایبەت کاتێک

گەدەت بەتاڵ بێت،هەندێک جار ئازارەکە کەم دەبێتەوە بەهۆی خواردنی هەندێ جۆری خواردنەوە یان هەندێک دەرمان کە بۆ کەمکردنەوەی ترشی گەدە بەکاردێت، بەڵام لەوانەیە پاش ماوەیەکی کەم بگەڕێتەوە باری جاران، سێ بەشی تووشبوان بە برینی گەدە هیچ نیشانەیەکیان نییە تەنها بەشێکی کەمیان نەبێت.

❇هەندێک نیشانەی تر کە دەتوانی دەست نیشانی برینی گەدە بکەی پێیان:

١. ڕشانەوەی خوێناوی.
٢. گران هەناسە دان.
٣. هەست بە کزی دەرونت دەکەی جا ئەگەر برینەکە ببوە هۆی لێ ڕۆیشتنی خوێنێکی زۆری جەستەت تووشی بورانەوە دێی.
٤. دابەزینی کێشی لەش.
٥. گۆڕانی ئارەزووی خواردن.

ئەگەر ئەم نیشانانەی سەرەوەت هەبوو بۆ ماوەیەکی درێژ وە ئازارەکەی کەم بووەوە بەهۆی بەکارهێنانی دەرمانەکانی کەمکەروەی ترشی گەدە، و پاش ماوەیەک نیشانەکان گەڕانەوە دۆخی جاران وا پێویست دەکات سەردانی پزیشکی پسپۆڕ بکەی.

❇ هۆکارەکانی: کاتێک ترشی گەدە کاریگەری دەبێت لەسەر ڕووپۆشی ناوەوە و دەبێتە هۆی برین، ترشی گەدە ئازارێکی توند دروست دەکات و دەبێتە هۆی خوێن بەربوونی گەدە.

ڕووپۆشی ناوەوە بەرگری لە گەدەت دەکات لە تووشبون بە برینی گەدەو ناهێڵێ ترشیەکە کاریگەری دروست بکات لەسەر گەدەت، کاتێک ترشی گەدەت ڕێژەکەی زیاد دەبێت دەبێتە هۆی تەنک بوونی ڕووپۆشی ناوەوە بەم شێوەیەش برینەکە پەرە دەسێنێت، هۆکارە سەرەکییەکان بریتین لە:

ـ بەکتریا: بەهۆی بەکتریایی H.pylori بەڵام ئەم بەکتریایە بەشێوەیەکی ئاسایی لە گەدە ئەژی و ڕووپۆشی ناوەوە دادەپۆشێ و شانەکانی گەدە و ڕیخۆڵە دەپارێزێ، بەڵام دەتوانێ ببێتە هۆی هەوکردنی ناوپۆشی گەدە، هۆکاری بڵاوبونەوەی نەزانراوە بەڵام بەهۆی پەیوەندی ڕاستەوخۆ وەک ماچکردن دەتوانرێ بگوازرێتەوە، وە هەروەها لەڕێی خواردنی ئاو و خۆراکەوە.

ـ بەکارهێنانی هەندێک جۆری دەرمان هەروەک لە پێشتریش باسمان لێوەکردبوو وەک ئەسپرین،بروفین،ڤۆڵتارین...هتد.

* هۆکارە مەترسیدارەکان: ئەگەر دەرمانی ئەسپرین بەکار دەهێنی و یەکێک لەمانەش دەخۆی:

- جگەرە: کە دەبێتە هۆی برین لەکاتی هەوکردنت بەهۆی بەکتریای پایلەریەوە.
- قەلەقی و ترسی کۆنترۆڵ نەکراو.
- خواردنە زۆر تیژەکان.



هۆکارەکانی قسەکردن لە کاتی خەودا چییە؟

زۆرجار خۆمان ئاگادار نین بەڵام کاتێک لە خەو هەڵدەستین بۆمان دەگێڕنەوە کە لە کاتی خەودا قسەمان کردوە و ئەمەش پێیدەوترێت قسەکردن بە دەم خەوەوە ، لەوانەیە تا ئێستا هۆکارەکانیت نەزانیبێت بۆ ئەمەش لێرەدا ٤ هۆکاری ئەم دیاردەیە دەخەینەڕوو:

١- بوونی تایەکی زۆر، واتە بەرزبوونەوەی پلەی گەرمای لەش لە کاتی خەودا دەبێتە هۆی ئەوەی کەسەکە بە دەم خەوە قسە بکات هۆکارەکەشی دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی کە کەسەکە لەو کاتەدا تەواو نەچووەتە خەوێکی قوڵەوە

٢- هیلاکی ماندویەتی زۆر بە بەردەوامی، هۆکارێکە بۆ ئەم دیاردەیە.

٣- باری دەرونی کاریگەرییەکی زۆری هەیە لەسەر ئەمە و بێتاقەتی و دڵتەنگی و زۆر بیرکردنەوە لە کێشەکان هۆکارێکن بۆ ئەوەی وا بکەن کەسەکە لە کاتی خەودا قسە بکات.

٤- خەوی ناخۆش، وا دەکات کەسەکە بە دەم خەوەوە قسە بکات، ئەم دیاردەیە زیاتر لە منداڵاندا دەردەکەوێت و زۆرجاریش بە گریان دەریدەبڕن.

■بۆچی پێویستە دەرمان لە بەفرگر یان(سلاجە) هەڵبگیرێت؟



هەموو دەرمانێک پێویستە لە پلەیەکی گەرمی دیاریکراوی ساردا هەڵبگیرێت، وە پارێزراو بێت لەشوێنێکی ووشک، دوور بێت لە تیشکی ڕۆژ و شێداری. هەندێک دەرمان پێویستە لەپلەیەکی دیاریکراو لەبەفرگردا هەڵبگیرێت، یان پێویستە دەرمانەکە بیبەستێ. ئەگەر دەرمان لەشوێنێکی دیاری کراوی پلەی گەرمیدا هەڵنەگیرێت ئەوا دەبێتە هۆی تێکچوونی دەرمانەکە، ئەوکاتیش لەوانەیە کاریگەری خراپ بەدوای خۆی جێبێڵێ وە یان ببێتە هۆی ژەهراوی بوونێکی زۆر.

■کۆگاکردنی دەرمانەکان؟

کەتۆ هەڵدەستی بەپاراستن و خەزنکردنی دەرمانەکانت دەیپارێزی لە مەترسی تێکچوون، فێری چۆنیەتی هەڵگرتنی ببە تاوەکو بیپارێزی لە خراپبوونیان.
ئاگاداری دەرمانەکانت بە....
- بزانە کە تیشکی رۆژ، گەرمی، هەوا، شێداری دەبێتە هۆی تێکچوونی دەرمانەکەت.
- دەرمانەکانت لەشوێنێکی سارد دابنێ و بەدووری بگرە لە گەرمی بەرکەوتن، بۆ نمونە دەتوانی لەناو کابینەی چێشتخانە یان بۆکسی پاراستنی دەرمان، یان ڕەفە هەڵی بگریت.

- پاراستنی دەرمانەکانت لەشوێنی شێدار چونکە شێداری کاریگەری دەرمانەکە کەم دەکاتەوە یان لەوانەیە ببێتە هۆی تێکچوونی دەرمانەکە پێش بەسەرچوونی ماوەی دیاریکراوی.

- دەرمانەکانی شێوەی حەب یان کەپسول بە ئاسانی تێکدەچن بەهۆی گەرمی یان شێداری.

دەرمانێک بەکار مەهێنە ئەگەر زانیت...

- دەرمانەکە ئەگەر گۆرانێک لە ڕەنگ، پێکهاتەکەی، یان بۆنەکەیدا هەبوو بەکاری مەهێنە، بەبێ ئەوەی ماوەکەی بەسەرچوبێت.

- ئەگەر زانیت دەرمانەکە پێکهاتەکەی ڕەقتر ببوو لەپێکهاتەی ئاسایی خۆی، یان نەرم بوو ئەوا بەهیچ شێوەیەک بەکاری مەهێنە.



❧نەخۆشی_کەوتنی_ئاڵووەکان_Tonsillitis_چییە؟

ئاڵووەکان دوو لیمفە گرێن دەکەونە هەردوو لایەکانی پشت قورگەوە، فرمانیان لەلەشدا بەرگری کردنە لەهەر ماددەیەکی نەخوازراو کەدێنە لەشەوە، شەڕ دەکات لەپێناو پاراستنی لەش لەهەوکردن، ئەگەر ئاڵووەکان توانای بەرگری نەماو تووشی هەوکردن بوو ئەوکات پێی دەڵێن هەوکردنی ئاڵووەکانtonsillitis.

هەوکردنی ئاڵووەکان لەهەموو تەمەنێکدا ڕوودەدات بەتایبەت منداڵان بەهۆی ئەوەی بەرگری لەشیان لاوازە، نیشانەکانی بە قورگ ئێشە و سوربوونەوەی قورگ. هەڵئاوسانی ئاڵووەکان و تا دەست پێ دەکات.

ئەم نەخۆشیە بەهۆی چەندین جۆری جیاواز لە بەکتریاو ڤایرۆس تووشی مرۆڤ دەبێ، بۆ نمونە بەکتریای ستریپتۆکۆکاڵ ، ئەگەر ئاڵووەکان تووشی هەوکردن هاتن بەهۆی ئەم بەکتریاوە و چارەسەری پێویست نەکرا ئەوکات زیانی زۆرتر بەدوای خۆی جێدێڵێ.

بەڵام ئەگەر بە زوویی دەستنیشان کرا ئەوکات دەتوانرێ بە ئاسانی چارەسەر بکرێت، بەپێدانی چارەسەری پێویست دەتوانرێ کۆنترۆڵ بکرێ و نیشانەکانی پاش ٧ بۆ ١٠ ڕۆژ تەواو دەبن.

■نیشانەکانی هەوکردنی ئالووەکان چین؟

چەندین جۆری هەوکردنی ئالووەکانمان هەیە بەڵام بەشیوەیەکی گشتی دەتوانین نیشانەکانی بلێین ئەوانیش:

١. ـ سووربوونەوە و ئازاری قورگ.
٢. ـ لەرز و تا.
٣. ـ گران قووتدانی خواردن یان قووتدانی بە ئازار disphagia.
٤. ـ ئازاری گوێ.
٥. ـ نەمانی ئارەزووی خواردن و ئازاری گەدە.
٦. ـ هەست بە ناتەواوی کردنی لەش.
٧. ـ هەناسە تەنگ بوون.
٨. ـ گڕبوونی هەناسە.
٩. ـ سەر ئێشە.
١٠. ـ ڕەقبوونی مل و هەست کردن بە ئازاری مل و شەویلگە بەهۆی گەورەبوونی لیمفەگرێیەکان.
١١. ـ دەرکەوتنی ئالووەکان بەشێوەی سوور، یانیش سپی و بوونی پەڵەی زەرد لەسەریان.
١٢. ـ گێژبوون و بێتاقەتی.

لە هەندێک کەسدا بەهۆی توندی نەخۆشیـەکە نیشانەکانی بۆ ساڵێک یان زیاتر درێژە ئەکێشن.

●چۆن دەستنیشانی نەخۆشیەکە دەکەین؟

دەستنیشان کردنی نەخۆشیەکە دەکەوێتە سەر دکتۆری پسپۆر ئەویش بە تەماشا کردنی قوڕگی نەخۆشەکە دەبێت، پاشان وەرگرتنی سامپڵێک بۆ تاقیگە و چاندنی



ئینجا پاش دەرکەوتنی پشکنینەکان دکتۆر دەتوانێ چارەسەری پێویست بۆ نەخۆشەکە بکات.

■چۆن چارەسەری هەوکردنی ئاڵووەکان دەکرێت؟

لەهەندێک کەسدا پێویستی بەچارەسەر نییە چونکە ڕێژەی توشبوونی هەوکردنەکەی زۆر نییە.
بەڵام لەهەندێک حاڵەتی توند و درێژخایەن پێویستی بە وەرگرتنی دژە بەکتریا هەیە ئەگەر نەتوانرا چارەسەر بکرێ ئەوکات بە نەشتەرگەری بۆی لا دەبەن tonsillectomy.

دژە بەکتریاکان دەست نیشان دەکرێن بۆ چارەسەرو شەڕکردن لەگەڵ بەکتریاکان بۆ نەهێشتن و کوشتنی بەکتریاکان، زۆر گرنگە بۆ نەخۆش کۆرسێکی تەواوی چارەسەر وەربگرێت بەپێی ئەو خشتەیەی دکتۆر بۆی دادەنێت، وە دەبێت دکتۆر کاتێکی دیاریکراو بدات بەنەخۆش بۆ ئەوەی سەردانی بکاتەوە بۆ ئاگاداربوون لێی ئاخۆ دەرمانەکان کاریگەری لەسەری هەبووە یان نا.
نەشتەرگەری لابردنی ئاڵووەکان نەشتەرگەریەکی زۆر باوە، بۆ ئەوکەسانە ئەنجام دەدرێ کە چەندبارە ئاڵووەکانیان تووشی هەوکردن ئەبێ یان هەوکردنێکی درێژخایەنیان هەیە، ئەم نەشتەرگەریە بۆ کەسێک ئەنجام دەدرێ کە لەشی هیچ پەرچە کردارێکی نەبێ بۆ چارەسەرەکان، یانیش زیانی زۆری بەدوای خۆیەوە جێهێشتبێ.
بۆ سوربوونەوەی ئاڵووەکانت دەتوانی لە ماڵەوە چارەسەرێکی سەرەتایی بۆ خۆت ئەنجام بدەی،بۆ ڕزگاربوون لێی، ئەویش ئاو خواردنەوەی زۆر،بەڵام زۆر سارد نەبێت، وە غەرغەرە کردن بە ئاوی گەرم و خوێ، گەرم داپۆشینی ملت، کوڵاندنی ئاو و هەڵمژینی هەڵمەکەی، دوورکەوتنەوە لە جگارە و خواردنی تیژ

وەک بەهارات، زۆر نەخواردنی چەوری،... دەتوانی بۆ ئازارەکەت حەبی پاراسیتامۆڵ یان بروفین وەرگری ئەگەر هیچ کێشەیەکت لەگەڵ ئەم دەرمانانە نییە، بەڵام واباشە بەبێ پرسی دکتۆر بەکارنەیەن لەبەربوونی زیانەکانی.

●زیانەکانی هەوکردنێکی درێژخایەنی ئاڵووەکان چین؟

سەرەتا لەگەڵ گەورەبوونی ئاڵوەکان تووشی کێشەی هەناسەدان دەبیتەوە و ناتوانی بەشێوەیەکی ئاسایی هەناسە بدەی بەتایبەت لەکاتی خەوتن، کەوایە لەگەڵ گران هەناسەداندا بۆمان دەردەکەوێ کە بەکتریاکە تەشەنەی سەندووە بۆ بەشی خوارەوەی هەناسەدان و بووەتە هۆی ئەستووربونی بۆری هەناسە، لەگەڵ هەناسەداندا هەست بە ئازارێکی توند دەکەی لە سینگتدا، وە لەگەڵ هەناسەداندا گوێبیستی خیزە خیز دەبی،خیزەخیزێکی زۆر دەبیت لە سینگتدا، هەندێک جار هەوکردنەکە دەگاتە گوێ و ئینجا دەبێتە گرانبوونی گوێت و هەست بە ئازارێکی زۆری دەکەی، لەهەمان کاتدا و بەتایبەت لە منداڵان دەبێتە هۆی دروست بوونی برینی ناو دەم و ناهێڵێ خواردن بخوات.

Human_papilloma_viruses



جۆری یەکەم...بالووکەی ئەندامی زاوزێ:
یەکێکە لەو نەخۆشیانەی لەڕێگەی سێکسەوە دەگوازرێتەوە، و نەخۆشیەکی ڤایرۆسیە بەهۆی ڤایروسی ((HPVs papillomaviruses تووشی مرۆڤ دەبێت، چەندین جۆری جیاوازی هەیە و نەخۆشیەکی مەترسیدارە و هەندێک جار دەبێتە هۆی شێرپەنجە بەتایبەتی شێرپەنجەی زاوزێ، ئەم نەخۆشیە لە ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا بە یەکێک لەهەرە نەخۆشیە باوەکان دادەنرێت کە بەهۆی سێکسەوە دەگوازرێتەوە، زیاتر لە ٤٠ جۆری جیاوازی هەیە و دەبێتە هۆی هەوکردن لە ئەندامی زاوزێ، ئەم نەخۆشیە بە بەرکەوتنی ڕاستەوخۆی پێستی تووشبوو لەگەڵ کەسێکی تر دەگوازرێتەوە،و لە دایک بۆ کۆرپەلە، ئەم نەخۆشیە چارەسەری نییە و لە هەندێک حاڵەتدا هیچ نیشانەیەکی نییە، بەڵام دەتوانرێ بالووکەکان بە نەشتەرگەری یان لیزەر یان سووتاندنی بالووکەکە لا ببرێت...

بۆ نەخۆشیەکانی تر لەگەڵمان بن، بەهیوای سەلامەتی.

ببورن بەڕێزان،نامانەوێ کە وێنەکەی دابنێین.



◇نەخۆشی سووزەنەک(Gonorrhea) چییە؟

نەخۆشی سووزەنەک یەکێکە لەو نەخۆشیانەی لەڕێگەی سێکسی نادڵنیاوە دەگوازرێتەوە لەکەشێکی تووشبوو کە هەڵگری بەکتریاکەیە بۆ کەسێکی ساغ یان تەندروست، دەبێتە هۆی هەوکردن بەهۆی بەکتریای Neisseria gonorrhoeae بەتایبەت تووشی شوێنە شێدارەکانی لەش دەبن لەوانە:

ـ بۆری میز Urethra : ئەو بۆڕیەیە لەڕێگەیەوە میزی پێ دەکرێتە دەرەوە، و چاو، قورگ، ئەندامی مێینەی ئافرەت(زێ)، کۆم، منداڵدان، جۆگەی فالۆوب.

ئەم نەخۆشییە دەتوانرێ لەکەسێکەوە بۆ کەسێکی تر بگوازرێتەوە بەشێوەی بەرکەوتنی ڕاستەوخۆ لەڕێی دەم، سێکس بەڕێگەی کۆم یان زێ.

باشترین شێوازی خۆپاراستن لێی ئەوەیە سێکس لەگەڵ تەنها کەسێک(Monogamy) بکرێ واتە سێکسی دڵنیا کە ئەویش لەڕێگەی زەواجەوە دەبێت، وە بەکارهێنانی کۆندۆم، وە پاک و خاوێنی جەستە لە هەردوو ڕەگەزدا یەکێکە لە هۆکارەکانی خۆپاراستن لێی.

نیشانەکانی نەخۆشی سووزەنەک (gonorrhea)؟

پاش تووشبوون کەسی هەڵگری بەکتریا نیشانەکانی لەنێوان ٢ بۆ ١٤ ڕۆژ تیادا دەردەکەوێت، وە هەندێکیشیان هیچ نیشانەیەکی ئەوتۆیان نابێ، ئەوەی گرنگە ئێمە بیزانین و لەبیرمان بێت ئەوەیە هیچ نیشانەیەکی نییە لەکاتی سەرەتای توشبوون،

نیشانەکانیش لە هەردوو ڕەگەزدا جیاوازن:

●نیشانەکانی لە پیاو: نیشانەکانی لە پیاواندا درەنگتر دەردەکەوێت لەوانەیە چەند هەفتەیەک بخایەنێ، وە ئەگەری هەیە هیچ نیشانەیەکیشی تیا دەرنەکەوێ، گرنگترین نیشانەشی کە هەستی پێ بکرێ سووتاوەنەوەو ئازارە لەبۆری میزەڕۆیە لەکاتی میزکردندا، چەند نیشانەیەکیش پاشتر دەردەکەون لە باوترینیان:

- زۆر میزکردنی یەک لەدوای یەکە.
- هاتنە دەرەوەی ئیلتیهاب لەگەڵ میز لە شێوەی سپی، زەرد یان بێجی یان سەوزێکی کاڵ.
- هەڵئاوسان و سووربوونەوەی دەوری ئەندامی نێرینە.
- هەڵئاوسان و ئازاری هەردوو گونەکان.
- بە بەردەوامی سووربوونەوەی قوڕگ و ئاوسانی.

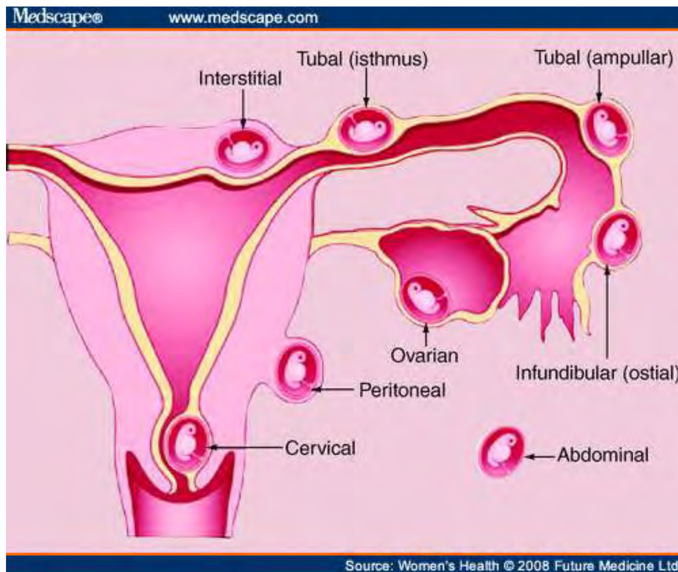
پاش چارەسەری تەواوی و چاکبوونەوەی بەکتریاکە بۆ ماوەی چەند هەفتەیەک لەناو لەش دەمێنێتەوە، و لەوانەیە زیانیشی بۆ لەش هەبێ لەهەندێ حاڵەتدا وەکو لەسەر بۆری میزەڕۆ و گوونەکان، ئازارەکەشی دەگوازرێتەوە بۆ کۆم.

●نیشانەکانی لە ئافرەتاندا: هەروەکو لە پیاواندا نیشانەکان لەسەرەتای توشبوون دەرناکەون لە ئافرەتانیش هەمان شێوەی ئەوانە، کاتێک نیشانەکان پەرەدەسێنن بۆ توندتر ئەوا ئازارێک و بێزاریەکی وای توش ئەبێ کە ناتوانرێ وەسف بکرێ، سەرەتای تەشەسەندنی وەکو کەڕوویەک یان ئیلتیهابێکی کەم دەردەکەوێ دواتر:

١. ـ هاتنەدەرەوەی ئاوی زێ بە شێوەی کرێمی و سەوزێکی کاڵ.
٢. ـ ئازار یان سوتانەوە لەکاتی میز کردن، و میزکردنی زۆر.
٣. ـ دەرکەوتنی زیپکە لەسەر ئەندامی زاوزێ.
٤. ـ سووتانەوەی قوڕگ و تای بەرز.
٥. ـ هەبوونی ئازارێکی زۆر لەکاتی جووتبووندا.

٦ ـ ئازارێکی توندی خوارەوەی سک.

■زیانەکانی لەسەر لەش: ئەگەر نەتوانرا کۆنترۆڵی هەوکردنەکە بکرێ بەتایبەت لە ئافرەتاندا زیانێکی زۆرتری بەر دەکەوێ بۆ داهاتووی و مەترسی لەسەر تووشبوون بە نەخۆشی تر زیاد دەکات، لەوانە توشکردنی هەموو حەوز بە ئیلتیهاب دواتر کاریگەری لەسەر منداڵدان و جۆگەی ڤالووب و هێلکەدان دەکات لەگەڵ تەشەنەکردنی ئیلتیهابەکە ئازارێکی زۆر پەیدا دەبێت و لەوانەیە ببێتە هۆی لەناوبردنی ئەندامەکانی زاوزێ، بەهۆی زۆری ئیلتیهاب لە جۆگەی ڤالووب ڕێگە لە دروست بوونی منداڵ دەگرێ، یانیش لەوانەیە ببێتە هۆی ئەوەی منداڵ لەدەرەوەی منداڵداندا دروست ببێ کە پێی دەڵێن(ectopic pregnancy)، وە ئەم نەخۆشیە لە دایکی توشبوو بۆ منداڵەکەی دەگوازرێتەوە.



هەروەها لە پیاوانیش دەبێتە هۆی دروست بوونی نەزۆکی، لەهەردوو ڕەگەز ئەگەر هەوکردنەکە چووە ناو لوولەکانی خوێنەوە دەبێتە هۆی هەوکردنی جومگە، تێکشکاندنی زمانەکانی دڵ و هەوکردنی پەردەی مێشک یان درکەپەتک.



◇سەرەتایەک دەربارەی هەندێ لەو خۆراکانەی کە دەبنە هۆی بەهێزبوونی دڵ:

لەشی مرۆڤ وەک ئامێرێک وایە کە پێویستی بە سووتەمەنیەک هەیە ئیشی پێ بکات، دڵیش وەکو مەکینەو سەنتەری ئیش پێکردنەکەیەتی کە پێویستی بە خزمەت و پێدانی ووزەیەک هەیە بۆ ئیش پێکردنی، بۆیە دڵی مرۆڤیش لەڕێگەی ئەو خواردنانەی دەیخۆین ووزەی خۆی پەیدا دەکات و چالاکی زۆرتر دەبێت، سەنتەری ئەمریکی بۆ سەلامەتی دڵ ٢٥ جۆری خواردنی دیاری کردووە بۆ بەهێز کردنی دڵ و چالاککردنی، کە دەڵێ پێویستە ڕۆژانە لە خواردنەکانماندا هەبێت.

١_بەشی یەکەم:ماسی سەلەموون Salmon:

ماسی سەلەموون دەوڵەمەندە بە ئۆمیگا سێ omega-3 کە مەترسی نارێکی لێدانی دڵ کەمدەکاتەوە،و چەوری ژێر پێست کەم دەکاتەوە، هەروەها دەبێتە هۆی فراوان کردنی خوێنبەرکان و دەبێتە هۆی دابەزاندنی پەستانی خوێن، هەر بەپێی سەنتەری ئەمریکی دەڵێ وا باشە هەفتەیەک دوو جار ماسی سەلەموون بخورێ.

■ڤیتامین B1 یان ثیامین Thiamine:



ڤیتامین بی وەن لەکۆمەڵەی ئەو ڤیتامیانەن کە لە ئاودا دەتوێنەوە ڕۆڵێکی سەرەکی

هەیە لە فەرمانی خانەکان و ووزە دەبەخشن بە لەش.
نیشانەکانی کەمی ڤیتامین بی وەن لە لەشدا:

١. ـ کەمبوونی ئۆکسجینی لەش یان خێرا دابەزینی کێشی لەش.
٢. ـ نەمانی ئارەزووی خواردن.
٣. ـ هەوکردنی ڕیخۆڵەکان.
٤. ـ توشبوون بە کێشەکانی سیستەمی بەرگری بۆ نمونە سکچوون.
٥. ـ ناتەواوی لە سیستەمی دەمارەخانەکان.
٦. ـ هەوکردنی دەمارەکان.
٧. ـ مـاندوو بوون و لێتێکچوون.
٨. ـ خەمۆکی و کاریگەری لەسەر دڵیش دروست دەکات وەک گەورەبوونی دڵ.

●کەمی ئەم ڤیتامینە دەبێتە هۆی نەخۆشیەک پێی دەڵێن بێری بێری(Beriberi)،

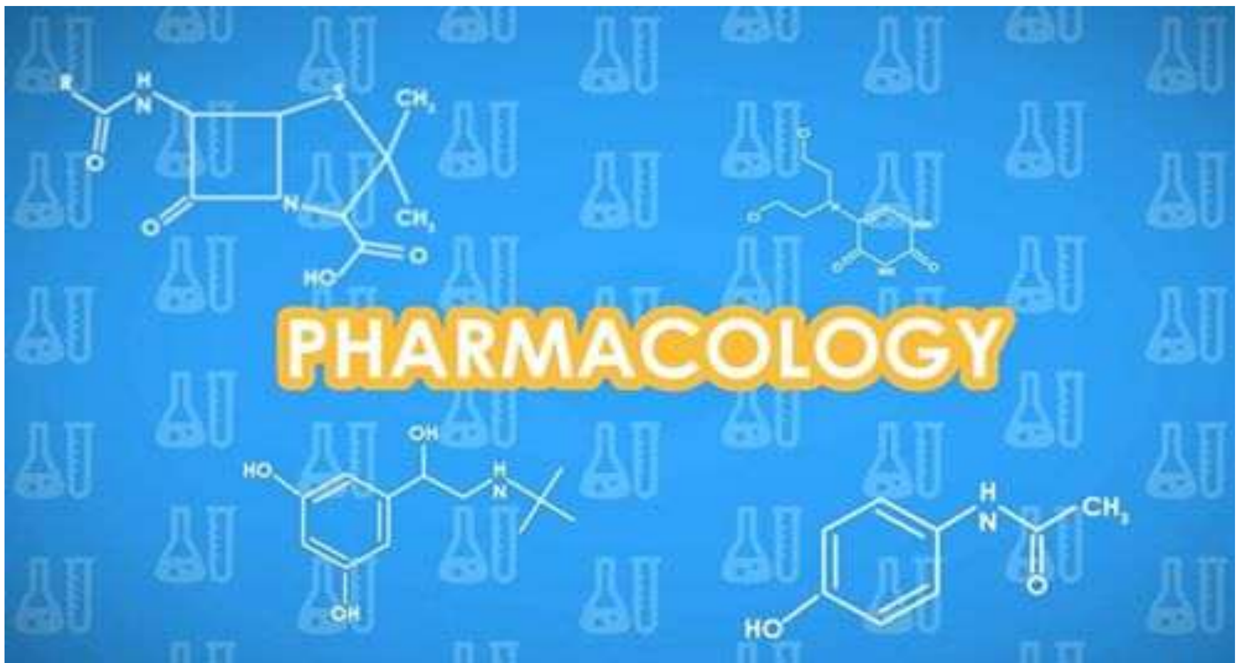


ئەویش دوو جۆری هەیە تەڕ و ووشک، کە بێری بێری تەر کار دەکاتە سەر کۆئەندامی سوڕی خوێن و لە ئەنجامدا دەبێتە هۆی سستی دڵ.
سەرچاوەکانی دەست کەوتنی ڤیتامین بی وەن:

١. ـ گوڵەبەڕۆژە
٢. ـ پاقڵە.
٣. ـ بڕۆکلی.
٤. ـ گۆشت و شیر.

٥ ـ گەنمە شامی و قرِنابیت.
٦ ـ هێلکە و پەتاتە.
٧ ـ ماسی و باوی.

کورتەیەک دەربارەی دەرمان



دەرمانزانی دابەش دەکرێ بۆ چەند لقێک.

١.فارماکۆ کاینەتیک:بریتییە لە هەموو ئەو کردارانەی کە لەش بەسەر دەرماندا دەیهێنێ،کە ئەمانە دەگرێتەوە ،هەڵمژین،بڵاووبوونەوە،زیندە چالاکی،دەرهاویشتن ی دەرمان بۆ دەرەوەی لەش.

٢.فارماکۆ داینەمیک: بریتیە لە هەموو ئەو کردارانەی کە دەرمان بەسەر لەش دەیهێنێ.

٣.فارماکۆ سیراپیۆتیک:دەکۆڵێتەوە لە بەکارهێنانی دەرمان بۆ چارەسەری نەخۆشی یا دەست نیشان کردنی نەخۆشی.

٤. تۆکسیکۆلۆجی:دەکۆڵێتەوە لە کاریگەرییە نا پەسەندەکانی دەرمان و ژەهر و هۆکاری پیسکەری لەسەر سیستەمی لەش.

🙰بایۆ ئەڤەیبلّتی: بریتییە لە بڕی دەرمان،کە دەکرێتە لەشەوە لەو شوێنەی کە دخول دەکا تا وەک دەگاتە خوێن بێ ئەوەی گۆڕانکاری بەسەر بێت.

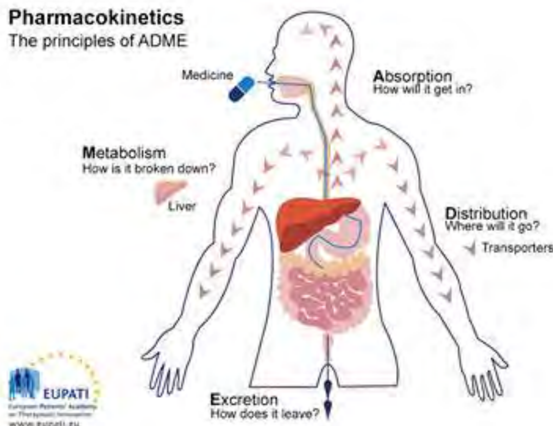
🙰هەڵمژین:بریتییە لە خێرایی و بڕی دەرمان کە دەگوازرێتەوە لە شوێنی بەکارهێنانیەوە بۆ ناو خوێن وە پشت دەبەستێ بەمانەی خوارەوە.

١. ڕێگای بەکارهێنانی دەرمانەکە.

٢.ڕۆشتنی خوێن.

٣.ڕووبەری مژین.

٤.توانای توانەوەی دەرمانەکە.



٥.کارلێکی دەرمان لەگەڵ دەرمانی تردا.

٦.توانای هایدرۆجینی.

بایۆ ئەڤەیبلتی: بریتییە لە بڕی دەرمان کە دەکرێتە لەشەوە لەو شوێنەی کە دخول دەکا تا وەک دەگاتە خوێن بێ ئەوەی گۆڕانکاری بەسەر دەرمان بێ.

ئەو هۆکارانەی کار دەکەنە سەر بایۆ ئەڤەیبلتی:

١.گۆڕانی پێکهاتەی دەرمانەکە لەلایەن جگەرەوە.

٢.هەموو ئەو هۆکارانەی کار دەکەنە سەر هەڵمژینی دەرمان. (باسکراوە لە پۆستی پێشتر).

دەرمان کاتێ دەگاتە جگەر گۆڕانکاری بەسەر دا دێت هەتا دەرمانی وا هەیە ڕێژەی ٩٠ی کاریگەری خۆی لە دەست ئەیا بەهۆی زیندە چالاکی جگەرەوە.

ڕێگاکانی بەکارهێنانی دەرمان:

١.لەڕێگەی دەمەوە. Mouth.

٢.لە ڕێگەی هەناسەدانەوە. Inhalation.

٣.لە ڕێگەی پێستەوە. Topical.

٤.لە ڕێگەی لەزگەی سەرپێستی. Transdermal.

٥.لەڕێگەی ژێر پێستەوە. Subcutaneous.

٦.لە ڕێگەی ژێر زمان.under tongue. کە ڕاستەوخۆ دەچێتە خوێنهێنەری سەروو ناچێتە جگەر .

٧.ڕێگای کۆم.rectal.کەسەکە تووشی ڕشانەوە بووە یا بێ هۆشە بە شاف بۆی دەبەسترێ.

دەرمانی هەناسە بۆ نەخۆشی سیی زۆر جار بەکاردێ لەڕێگەی بوخاخ (پەمپ) .

وە ڕێگەی پێستی بۆ نەخۆشییە جێگەییەکان .

وە ژێر پێستی کاتێ بمانەوێ دەرمان بۆ ماوەیەکی درێژ کار بکات وەک نیکۆتین بە لەزگە لەسەر پێستی ئەیەین.

ئەمەش وێنەکان بەشێوەی زنجیرە.



Oral administration



Sublingual administration is where the dosage form is placed under the tongue



Buccal administration is where the dosage form is placed between gums and inner lining of the cheek



Topical route

- This refers to external application of the drug to the surface for localized action.
- (a) Skin: Drug is applied as ointment, cream, lotion, paste, powder, dressing etc.











لەرێگەی دەمەوە باوترین رێگەیە سودەکانی:

١.رێگەیەکی ئاسانە بۆ نەخۆش.
٢.لە ریخۆڵە باریکە باش دەمژرێ بەهۆی زۆری ڕووبەری ڕووەکەی وە تێپەڕبوونی بەویا.
٣.وە نەخۆش خۆی دەیکا بێ ئەوەی پێویستی بەکەسی دیکە هەبێ.
٤.هەرزانە.
٥.نەخۆش بەهۆش بەکاری دێنێ.
٦. کاریگەرییەکەی ڕاستەوخۆ نییە.

زیانەکانی:

١.هەنێ جار کەم سوودی دەبێ،بەشێکی کەمی دەرمانەکە ئیشی خۆی دەکا.
٢.درەنگ دەچێتە سوڕی خوێنەوە.
٣.دەکرێ ببێتە هۆی دەردانی شلەی گەدەیی یاخود هێڵنجدان و ڕشانەوە.
٤.بەهۆی ترشی گەدە و هەموو ئەو ئەنزیمانەی کە بەسەری دەڕژێن کاریگەری دەرمانەکە کەم دەبێتەوە.
٥.بۆ حاڵەتی تەواری و کتوپڕ زۆر لاوازە.
٦.تامی ناخۆشە و بە بێ ئاگایش بەکار نایە.

ئەو دەرمانانەی کە لە دەم دەدرێ دەکرێ لەسەر شێوەی:

١. Tablets.
٢. Capsules.

٣. Soft gelatin capsules.

٤. Suspensions.

٥. Elixirs.

✍ئەمەش وێنەکان بەشێوەی زنجیرە:











ئەو ڕێگایانەی کە دەرمان بەناو گەدە تێ ناپەڕێ:

١.لەڕێگەی خوێن intra venous
خێراترین و بەهێزترین ڕێگایە،چونکە دەرمانەکە بە تەواوی دەگاتە سوڕی خوێن.
٢. لەڕێگەی ماسولکەوە intra mascular
لە دەم باشترە،وە ترسی لە خوێنی IV کەمترە .
٣. ژێر پێست subcutaneous
هەمان سودی ئای ئیمی هەیە.
٤.لەناو کیفی بڕبڕەکان intrathcal.

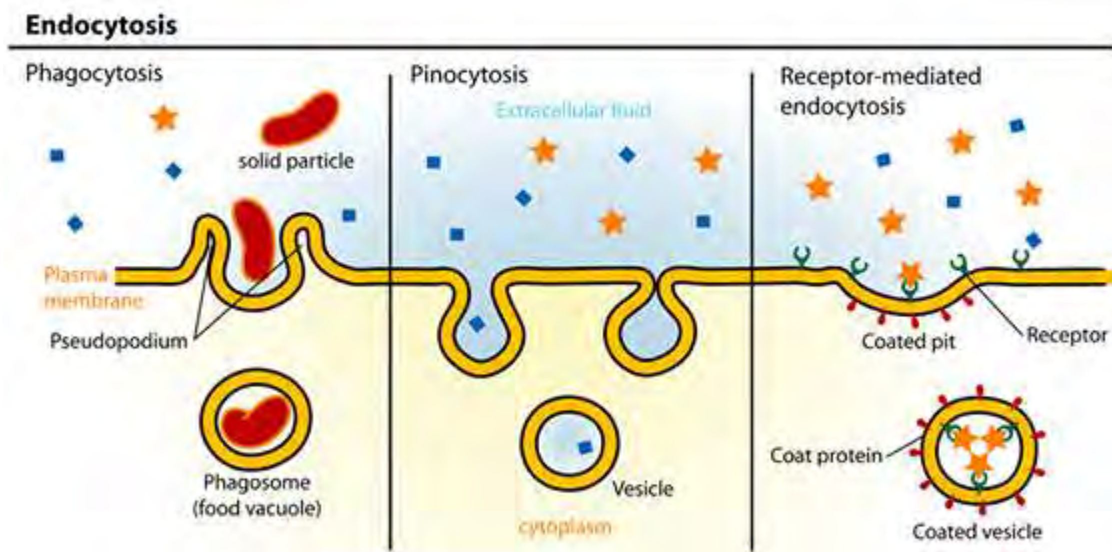
بڵاوبوونەوە:بریتیە لە ڕۆشتنی دەرمان لە شوێنی لێدانەوە تاوەک دەگاتە شانە و خانەی لەش.

ڕێگاکانی بڵاوبوونەوەی دەرمان:

١.بڵاوبوونەوەی ناچالاک passive transport: دەرمانەکە لە خەستی بەرز دەچێتە خەستی نزم بێ ئەوەی هیچ وزەیەک بەکار بێنێ وەک ئۆزمۆزی و دایەلیاسس و فاسیلیتەیت کە ڕوودەدەن.

٢. گواستنەوەی چالاک active transport : ڕۆشتنی دەرمان بۆ ناو خانە لە خەستی نزم بۆ خەستی بەرز کە پێویستی بە وزە هەیە.

٣.ئیندۆ سایتۆسس endocytosis:کە پێکهاتەی دەرمانەکە یا هەر لیگامینتێک،کە نزیک دەبێتەوە و پاشان پەردەی دەرەوەی خانەکە دەوری ئەیا و دەیباتە ناو خانەکەوە وە ئەمیش دوو جۆری هەیە فەگۆ سایتۆسس و پاینۆ سایتۆسس، وە دابەش کردنەکەی پەیوەستە بە گەورەیی و بچوکی تەنەکانەوە.



٤. ئایۆن پەیەرین:

بڵاوبوونەوەی دەرمان پشت دەبەستێ بە :

١. ڕۆشتنی خوێن .

٢.توانای پیا ڕۆشتنی دەرمان بە مولولەکانی خوێن: پێکهاتەی مولولەکانی خوێن جیاوازە بە پێی ئەندامەکانی لەش بۆ نمونە لەمێشکدا بۆشایی خانەی مولولەی خوێن زۆر کەمە بەڵام لە جگەر و سپڵ ئەو بۆشاییە فراوانە ڕێگە بە گەردی گەورە ئەیا تا ڕادەیە تێپەڕێ.

Sarko azabany&hamza mhamad

٣.پێکەوە لکانی هەندێ دەرمان لەگەڵ پرۆتینی پلازمای ناو خوێن وەک ئەلبۆمین کە ئەمەش چونە ژورەوەی گەردی دەرمان بۆ ناو خانەکە سنور دار دەکا.
٤.پێکهاتەی کیمیاوی دەرمان:ئەو دەرمانانەی کە هۆگری چەورین بە ئاسانی دەچنە ناو خانەکەوە بە بەراورد بەوانەی کە هۆگرن بە ئاو.

زیندە گۆڕان (بایۆ ترانسفۆرمەیشن):بەشێوەی سەرەکی لە جگەر ڕوودەیا، سیفەتی هۆگری چەوری ڕێگە بە دەرمانەکان ئەیا کە بە پەردەی خانەدا تێ پەڕن و بچنە ژورەوە،بەڵام کە چوونە ژورەوە و ئیشی خۆیان،کرد ئەوا ئەو کات دەبێ بەشێوەی هۆگری بەئاو،بێنە دەرەوە و توانای جەمسەر گریان بۆ پەیدا ببێ ئەویش بە دوو ڕێگا:

١.کارلێکی قۆناغی یەکەمی.
٢.کارلێکی قۆناغی دووەمی.

لە کارلێکی قۆناغی یەکەمیدا،کە لە ئیندۆپلاسمیک ڕێتیکلیۆم ڕوودەیا،پێکهاتەی دەرمان لەناو خانەکە،دەکرێ کە گروپێکی جەمسەر داری بۆ زیاد بکرێ تاوەک جەمسەردار بێ وە ئەو کارلێکانەی کە ڕوو ئەیا لەم بارەیا بریتین لە ئۆکسان و لێکردنەوە و هایدرۆلایسس یاخود شیبوونەوەی ئاویی.

لە کارلێکی قۆناغی دووەمی،کە لە سایتۆسۆڵ ڕوودەیا،لێرەدا بەهۆی پێکەوە بەستنیان بە بەندی هاوبەش لەگەڵ ماددیەکی جەمسەرداری دیکەیا کە دەکرێ گۆگردات،گلوکیونورەیت،ترشی ئەسیتیک،گلوتاسایۆن بێت.

ئەو هۆکارانەی کار دەکەنە سەر زیندە گۆڕانی دەرمانەکان؟

١.جیاوازی بۆماوەیی:دەکرێ کەسەکە بە درەنگی گرووپی ئەسیتایل زیاد بکا بۆ دەرمانەکە تا وەک ناچالاکی بکا،سروشتی جەستەی کەسەکە وەهایە.

٢.هاندانی سیستەمی Cytochrome p450

٣.ڕێگرتن لە سیستەمی cytochrome p450

٤.نەخۆشی.

٥.تەمەن.

٦.ڕەگەز.

دەرهاویشتن:

دەرمان دوای ئیشی خۆی کرد،وردە وردە بە یەکێک لەم شێوانەی خوارەوە سفر دەبێتەوە و تەواوی ماددەکە لەناو دەچێ لە لەشدا:

١.لەڕێگەی گورچیلەوە.

٢.لەڕێگەی هەناسەدانەوە،بەشێوەیەکی سەرەکی بۆ کردنە دەرەوەی گازە سڕکەرەکان و هەڵمەکان.

٣.لەڕێگەی شیری دایکەوە.

٤.لەڕێگەی پێستەوە.

٥. لەڕێگەی پیساییەوە.

کاریگەری دەرمان بەپێی جۆرەکەی:

١.دەرمانی ئەگۆنست:هەموو ئەو دەرمانانە دەگرێتەوە کاتێک بەسەر خانەکەوە دەلکێن خانەکە چالاک دەکەن ئیتر بەشێوەی ڕاستەوخۆ بێ یاخود ناڕاستەوخۆ.

٢.دەرمانی فول ئەگۆنست:هەموو ئەو دەرمانانە دەگرێتەوە کە بەشێوەی ١٠٠ لە ١٠٠ خانەکە چالاک دەکات و کاریگەری فوولی هەیە.

٣.دەرمانی پارشڵ ئەگۆنست:کاریگەری کەمتری پەیدا دەکا لەسەر خانەکە لەچاو فول ئەگۆنست.

٤.دەرمانی ئەنتا گۆنست:کاریگەری دس ئەکتیڤی هەیە لەسەر خانەکە و کاریگەری بایۆلۆجی ناهێڵێ.

٥.دەرمانی ئەنتا گۆنست کۆمپێتتڤ:ئەم کۆمەڵە دەرمانە دەکەونە پێشبڕکێ لەگەڵ دەرمانی ئەگۆنستدا تا وەک بە وەرگرەکەوە ببەسترێن،وە گەر پەیتی دەرمانی ئەگۆنست زیاد بکەین ئەو کات زاڵ دەبێ بەسەریدا.

٦.دەرمانی نۆن کۆمپێتتڤ ئینهیبیتەر:بەشێوەیەکی سەرەکی دەلکێن بە وەرگرێکی جیاواز لە وەرگری ئەگۆنستەکانەوە جا بۆیە بە زیادکردنت پەیتی ئەگۆنست هیچ کاریگەری نابێ،

جیاوازی بەهێزی دەرمان و کاریگەری دەرمان (پۆتێنسی و ئیفێکت) ؟

– ئیفێکت،بریتیە لە توانای دەرمان بۆ درووست کردنی کاریگەری لەسەر شوێنەکە بەڵام پۆتێنسی پەیوەندی هەیە بە بڕی دەرمانەوە.





باسی هەنێ دەرمان و بەکارهێنانی :

-ناوی زانستی دەرمان Amoxicillin+ clavulanic acid
-ناوی بازرگانی دەرمان Clavulin, Augmentin, Klamoks,Amoclan,Amoxiclav,CO--Amoxiclav

● ئەم دەرمانە بەشێوەیەکی گشتی بەکاردێ بۆ چارەسەرکردنی هەوکردنی لەش، وەکو هەوکردنی جیوب، هەوکردنی ڕێڕەوی میزەڕۆ، جومگەکان، هەندێک حاڵەتی هەوکردنی ددان، هەروەها بەکاردێ لەهەندێک حاڵەت پێش نەشتەرگەری بەکاردێت، بۆ ڕێگری کردن لە زیادبوون و گەشەکردنی بەکتریا،چارەسەرکردنی هەوکردنی کۆئەندامی هەناسەی خواروو و سەروو وەکو هەوکردنی سیوییەکان و لووت و قورگ و سورێنچک و بۆری هەناسە و هەوکردنی سی یەکان و هەوکردنی ئالووەکان ، هەوکردنی شانەکانی پێست ، نەخۆشی هەوکردنی COPD ، هەوکردنی دەم و ددان و کیسی ددان ، هەوکردنی گوێیی ناوەڕاست ، چارەسەرکردنی هەوکردنی برین و زاماری ، هەوکردنی ئێسک و بەشەکانی پێست ، هەوکردنی پەردەی پریتۆنی ، هەوکردنی گورچیلە و بەشەکانی ، بەکاردێت لە دوای نەشتەرگەری بۆ خۆ پاراستن لە دروست بوونی هەوکردن ، نەخۆشی H – pylori ، نەخۆشی گرانەتا ، نەخۆشی هەوکردنی پێست.

◇ئەم دەرمانە پێکهاتووە لە دوو جۆری دەرمان Amoxicillin بۆ ڕێگری کردن لەگەشەی بەکتریا و توشبوون بە هەوکردن بەکاردێ، هەندێک جۆری بەکتریا دەبێتە هۆی دەردانی ماددەیەکی کیمایی کە بە ژەهری بەکتریا ناودەبرێت و دەبێتە هۆی ژەهراوی بوون و هەوکردنی توند ئەمەش وادەکات کاری ئەمۆکسیلین لاواز

بکات، جۆری دووەم clavulanic acid بەکاردێ لەڕێگری کردن لە دەردانی ژەهری بەکتریا و ئەمۆکسیلینیش دەبێتە دەبێتە هۆی کوشتنی بەکتریاکە.

●چۆن ئەم دەرمانە بەکاربێنم؟

☆پێش بەکارهێنانی ئەم چارەسەرە سەرەتا ڕاچیتی ناو پاکێتەکە بخوێنەوە بۆ وەرگرتنی زانیاری زیاتر لەسەر چۆنیەتی بەکارهێنانی، ئەگەر ڕاچێتەکەت خوێندەوە ئەوکات لە زیانەکانی ئاگادار دەبیت لەکاتی بوونی هەر کێشەیەک لەکاتی بەکارهێنانی، بەشێوەیەکی ڕێک بیخۆ،کاتێک دکتۆر شێوازی بەکارهێنانەکەت پێ دەڵێ، وە ماوەی وەرگرتنی دەرمانەکەش گرنکە کە لەکاتی خۆی بەکاری بێنی.

☆دکتۆر یان دەرمانساز دۆزو بەکارهێنانی دەرمانەکەت پێ دەڵێ، وە لەسەر پاکێتەکە کاتەکانت پێ دەڵێ،بۆ بەبیر هێنانەوەو بەکارهێنانی، ئەگەر ئەم دەرمانە بۆ منداڵەکەت بەکاردێنی پێویستە لە ڕێژەی بەکارهێنانی ئاگادار بیت.

☆هەوڵدە ڕێژەیەکی زۆر ئاو بخۆرەوە لەگەڵ حەبەکە بۆ پاراستنی گورچیلەکانت لەهەر مەترسیەک، دەتوانی پێش یان پاش نان خواردن حەبەکە بخۆی، ئەگەر لەبیرت چوو حەبەکە بخۆی ئەوا لەهەرکاتێک بیرت هاتەوە دەتوانی بیخۆی، هەوڵ مەدە لەکاتی لەبیر کردنی ژەمێک و دوای بیرهاتنەوە دوو حەب بەکاربێنی لەجیاتی ژەمە لەبیرکراوەکە.

●زیانە لاوەکییەکانی لەسەر لەش؟

زۆرترین کاریگەریەکانی ئەگەر دەربکەون یەک لە دە دانە کەس دەرەکەوێت، ئەگەر سکچوونت هەبوو بڕێکی زۆر ئاو لەگەڵی بخۆ بۆ جێگرتنەوەی بڕی ئاوی

لەدەستچوو، وە ئەگەر سکچونەکە زۆربوو و خوێنی لەگەڵ بوو و ڕانەوەستا پەیوەندی بە دکتۆر بکە بۆ شێوازی بەکارهێنانی.
سوور بوونەوەو خورانی دەم و ئەندامی زاوزێ، هەناسە تەنگبوون، هەڵئاوسانی دەم و لووت، سپۆتی پێست، سەر ئێشە، ئازاری سک، سکچوون.
¤ئاگاداربە... داتایەک هەیە ئەڵێ کاریگەری لەسەر دایکی سکپڕ نییە بەڵام بەبێ پرسی دکتۆر یان دەرمانساز بەکاری مەهێنە بۆ سەلامەتی خۆت.
دەتوانرێ بۆ دایکی شیردەر بەکار بێت و هیچ کێشەیەکی نییە.

ناوی چەند دەرمانێک و بەکارهێنانیان:



ناوی زانستی Alfacalcidol
ناوی بازرگانی:
Etalpha, One-alpha, Adela

بەکارهێنانی ئەم دەرمانە:

بەکاردێت بۆ کەسانێک کە ڤیتامین دی (دی ٣) کەمی کردووە لە لەش دا بەهۆی نەخۆشییەوە کەئەمەش وادەکات کالسیۆمی لەشی کەم بکات.

ناوی زانستی Aledronic acid+sodium
ناوی بازرگانی:
Fosamax, Fosavance, Oxivag, Londromax

بەکارهێنانی ئەم دەرمانە:

بەکاردێت بۆ داخورانی ئێسک، هەروەها ئەگەری شکانی ئێسکی حەوز و قاچ کەم دەکاتەوە.

ناوی زانستی Albendazole .



ناوی بازرگانی:
Zentel , Albenza , Alzental , Vermizol.

بەکارهێنانی ئەم دەرمانە:

بەکاردێت بۆ چارەسەرکردنی و لەناوبردنی کرم لە بەشی سەرەوەی ڕیخۆڵە – بۆ لەناو بردنی کرمی ئەسکارس – شریتی – ئەلقەیی – دەزوولەیی لە مندا ڵدا.

ناوی زانستیAdrenaline.



ناوی بازرگانی:
Epinephrine

بەکارهێنانی ئەم دەرمانە:

بەکاردێت بۆ چالاکی کردنی دڵ – وەستانی دڵ (فریاگوزاری)– فراوان کردنی بۆری هەناسە – بوژانەوەی لێدانەکانی دڵ – بەکاردێت بۆ خوێن بەربوون – نەخۆشی ڕەبۆ – چارەسەرکردنی تۆپەل بوونی خوێن – حەساسیەت – بورانەوە و لەهۆش چوون – نارێکی لێدانی دڵ – خوێن بەربوونی کۆئەندامی هەرس – بەکاردێت بۆ بەنج لەکاتی نەشتەرگەری.



ناوی زانستی Abacavir

ناوی بازرگانی:
Ziagen , Kivexa, Trizivir

بەکارهێنانی ئەم دەرمانە:

بەکاردێ بۆ نەخۆشی ئایدز ، وە یارمەتی ئەوکەسە دەدات بۆ بەرگری پەیداکردن دژ بەڤایرۆسی ئایدز ، وە هەوکردنی ڤایرۆسی کەمدەکاتەوە.



تعقیم:

بریتییە لە پرۆسەی پاکژکردنەوە و لابردن و کوشتنی زیندەوەرە بچوکەکان،وە سپۆرەکانیش بەهەمان شێوە دەکوژێ.
وە هەڵبژاردنی ڕێگەی تەعقیم کردن پەیوەستە بەو:

١.ئەو سپێسییەی کە تەعقیم دەکرێ.
٢.ژمارە و جۆری ئەو زیندەوەرە بچوکانەی کە لا دەبرێ.

ڕێگاکانی تەعقیم کردن:

١.ڕێگای فیزیایی:گەرمکردن،پالاوتن،تیشکلێدان.

٢.ڕێگای کیمیایی: کهولەکان،پاقژکەرەوەکان،کلۆر،فینۆڵ،یۆدین،هایدرۆجین پیرۆکسید،ڕەنگکەر.

☺سەرەتا بە ڕێگای گەرمکردن،کە دەکرێ بە ٢ بەشەوە گەرمی ووشک و گەرمکردنی تەڕ:

١.گەرمکردنی ووشک dry heat ئەمیش ٣ بەشە .

A.red heat:



-بەکاردێ بۆ پاکردنەوەی ئامێرە کانزاییەکان وەک موکێش ،دەرزی،لووپ،بەهۆی گەرمکردنی بەسەر سوتێنەرێکەوە تا وەک سوور دەبن .

B.flaming:



-بۆ ئەو شتانە زیاتر بەکاردێ کە ناسکن و بەشێکی کەمیان بەکارهاتوەو وەک تیوب،سەری فلاس،گلاس سلاید.
بێ ئەوەی کە ڕێگەی بەین سوور بێ.

C.hot air oven:



-بۆ تەعقیمی بیکەر و پیتری دیشس کە پلەی گەرمییەکەی لە نێوان ١٦٠ بۆ ١٧٠ سیلیزییە.

٢.Moist heat :

-بە گوێرەی پلەی گەرمی ئاوەکە دابەش دەکرێ بۆ ٣ بەش
١.خوار ١٠٠ پلەی سیلیزی بوو ئاوەکە بەکاردێ بۆ جۆرێ کە پێی دەگوترێ .pasteurization
٢.پلەی گەرمی ١٠٠ی ڕێک Boiling .
٣.پلەی گەرمی سەروو ١٠٠ی سیلیزی Auto clave .

لێرەدا باسی یەک بە یەکیان دەکەین.

A.pasteurization:

-بەکاردێ بۆ کەمکردنەوەی تەشەنەی بەکتریا لە ناو شلەدا وەک شیر.
وە پلەی گەرمییەکەی لەنێوان ٦٣ بۆ ٧٢ دایە بەڵام زیندەوەری سپۆڕی ناکوژێ.

B.boiling:

-دەبێتە هۆی کوشتنی بەکتریای ڕووەکی و ڤایرۆسی نا ئەکتیڤ،وە بەکاردێ بۆ پاکردنەوەی ئامێرە کانزاییەکانی ژووری عەمەلیات و تەواری.

C. auto clave

ئەمەیان زیاتر دەبێتە هۆی کوشتنی زیندەوەرە سپۆڕییەکان.

٢.Filtration :

پاڵاوتن بۆ پاکردنەوەی ی پێکهاتەکە مەسەلەن لە تۆکسیکی بێ یا جیاکردنەوەی شەکر و هەر کۆمپۆنێنتی شتێک بێ لە یەکێکی یاخود پاکردنەوەی هەوا لە بەکتریا لە ڕێگەی فلتەرێکەوە وەک لە ژووری عەمەلیات هەیە.

٣.radiation :

تیشکدانەوە کە ئەمیش دوو جۆرە ئایۆنایزی و نا ئایۆ نایزی لە یەکەمدا تیشکی گاما و تیشکی X بەکاردێ،زیاتر لەسەر سرنج و دەستکێشی توبی و کاسیتەر،وە جۆری دووەم وەک ئۆلترا ڤایۆلیت، بەس ئەم تیشکەیە کاریگەری هەیە لەسەر خراپ کردنی DNA ی جەستە مرۆڤ،زیاتر بەکاردێ بۆ پاکردنەوەی culture hood .

٢.رێگای کیمیایی : کاریگەری ماددە کیمیاییەکان دەکرێ ببێتە هۆی وەستانی گەشەکەی بەکتریا bacteriostatic،یاخود ببێتە هۆی کوشتنی بەکتریاکە خۆی bacteriocidal.



١.alcohol:

زیاتر بۆ پاکردنەوەی پێست بەکاردێ پێش هەر کردارێکی vein puncture .

٢.detergent

پاکردنەوەی شوێن لە زیندەوەری پاسۆجێنی .



٣.Chlorine:

بەکاردێ بۆ تەعقیماتی ئاو

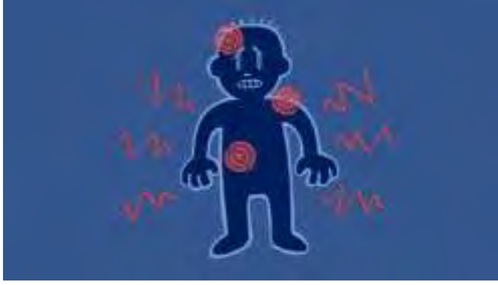
٤.Phenol:

زۆر ماددەیەکی ئاکتیڤە لە دژی بەکتریای گرام پۆستڤی و نێگەتیڤ .



٥. iodine:

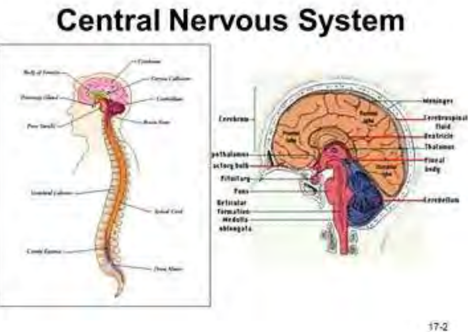
بەرێژەیی زۆر بۆ پێست و پاکردنەوەی پێش عەمەلیات بەکاردێ.



٦. Dyes:دەبێتە هۆی کوشتنی بەکتریا و وە لە هەمان کاتیشدا گەشەی دەوەستێنێ .

☺چۆن هەست بە ئازار دەکەی :

بیهێنە پێش چاوی خۆت،شتێکی تیژ ئەچەقێ بە دەست وپاشان تۆ هەست بە ئازار دەکەی،سەرەتا کاتێ دەست بەری دەکەوێ،ڕاستەوخۆ پەین ریسێپتەرەکان چالاک دەبن،کە بەستراون بە کۆتایی دەمارێکەوە،ئەویش بە دەمارێکەوە،ئەویش دەیگەیەنێتە،پێریفیراڵ نێرڤ،وە پاشان دەگاتە دڕکە پەتک،وە لەوێشەوە دەگاتە سەلەمەس و دواتر بۆ شوێنی کەی مێشک و دواتر بۆ سۆماتۆسێنسۆری کە ئەویش شوێنی لێکدانەوەی سیگناڵەکانە،یاخود فیزیکاڵ سێنسەیشن لەویا لێک دەدرێتەوە، و دواتر تۆ هەست بە ئازار دەکەی.

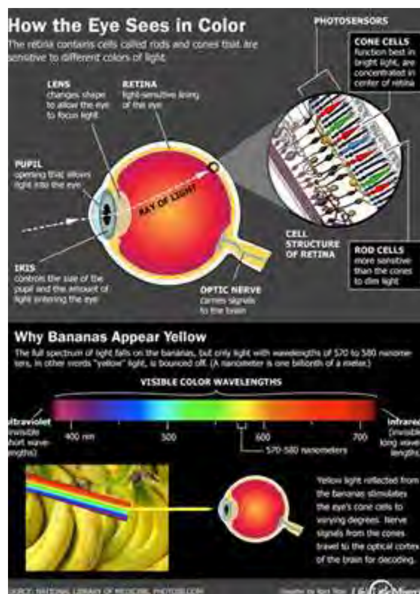


☺هەنێ جار

دەکرێ کە بەشێوەیەکی کۆنترۆڵ نەکراو دەست بجوڵێنی و لە ژێر سەیتەرەی خۆت نەبێ (ئین ڤۆڵێنتەری)،واتە هەر کە دەگاتە دڕکە پەتک،لەوێوە،مۆتەر نیورۆن چالاک دەبێ و ماسولکەکە گرژ دەبێتەوە و دور دەکەوێتەوە لەو ئازار بەخشەیە،دەشکرێ هەنێ جار کەسێک ئازاری هەبێ بەڵام هەستی پێ ناکات،واتە هەم دیس ئەڕواتەوە بۆ دڕکە پەتک و دواتر ئەگاتە مێشک،بەڵام بە حوکمی ئەوەی کە مێشک مەشغوڵە بە شتی کەوە، ئەوکات کەسەکە هەست بە ئازارەکە ناکات،مەسەلەن کەسێک یاری دوو گۆڵی دەکا،ماسولکەی گرژ دەبێتەوە و ئینێرجی زیاتری پێویستە و سیستەمی هەناسە و خوێنی تەواو چالاکە ، یاخود لە شەڕە و ستریسی زۆری لەسەرە،تەواو مێشک غافڵ دەکا لەو ئازارەی

دیکە،بە کورتی دەشکرێ مرۆڤ لە هەنێ جێگایا هەستکردن بە ئازار، خۆشی و ناخۆشی و لەزەت و ترسان و چی و چی لە دەست بات ئەوەش کە باسکرا هۆکەیەتی.

☺چۆن ڕەنگ دەبینرێت:



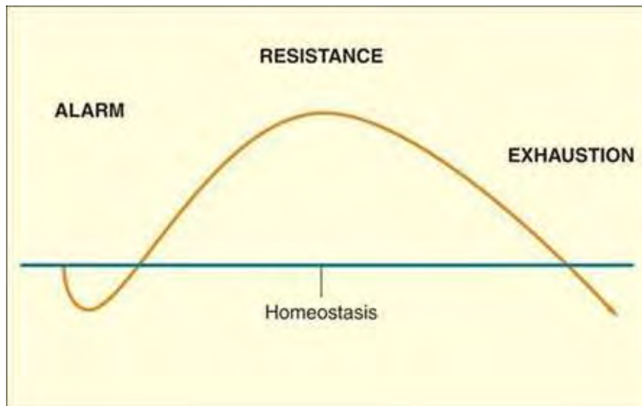
بیهێنە پێش چاوی خۆت،تیشکی ڕووناکی خۆر ئەیا لە مۆزێک و پاشان مۆزەکە بە حوکمی ئەوەی کە ڕەنگی زەردە،بۆیە ئەو برە ڕووناکییە (وەیف لێنگس) ئەمژێ لە خۆرەوە کە ڕەنگی زەرد دیاری ئەکا،کە ئەویش لە نێوان ٥٧٠ بۆ ٥٨٠ nmدایە ،بەهەر حاڵ،ئەم مۆزەیە بەشێ لەو ڕووناکییە دەمژێ و بەشێکیشی ئەیاتەوە،واتە ڕیفلێکشن،وە دواتر ئەو بەشەی کە دراوەتەوە،لە چاوی ئێمەوە دەڕواتە ژوورەوە،تا دەگاتە شوێنێک کە پێی دەڵێن،ڕێتینا،پاشان لەوێ دوو جۆر خانەمان هەیە کە ئەوەی ئێمە ئیشمان پێیەتی،بریتییە لە جۆری (ڕوناکی بینراو) برایت لایت، کە ئەویش (کۆونسەکانە) و ئەمانیش فۆتۆ ڕیسێپتەرن و ژمارەیان لە بەنەی موسوڵماندا،لە ٥ بۆ ٦ ملوێندایە،کە چڕ بوونەتەوە لە خاڵێکی پۆینت ٣ ملیمەتریدا.

پێی دەگوترێ فۆڤیا سێنترالس،ڕێژەی لە سەدا ٦٤ دێتە هەژان بە ڕەنگی بەقوەتی سور،وە تەنها ٢ لە سەدای بۆ شین و باقی بۆ ڕەنگی سەوز...

ئەمانیش بەهۆی نیورۆنەوە بەسراون بە ئۆپتیک نێرڤەوە،لەڕێگەی ئەوەوە دەگەنە،ڤیژوەڵ کۆرتێکس ئۆف برەین و پاشان ڕەنگی زەرد دەردەچێ،مەودای بینینی مرۆڤ لە نێوان ٤٠٠ بۆ ٧٠٠ نانۆیە،بۆیە دەکرێ کە گیاندار هەبێ کەمتر زیاتر خانەی کۆونی هەبێ و هەنێ شت ببیبێ کە ئێمەی مرۆڤ ناتوانین بیبینین،وە ئەشکرێ کە ئێمەش هەنێ شت ببینین کە ئەوان نایبینن.

GENERAL ADAPTATION SYNDROME:

–بریتییە لەو پرۆسەی کە بەسەر کەسێکدا دێت، تووشی ترس و دڵە ڕاوکێیەکی لەناکاو دەبێ و پێویستی بە ووزەی زۆرە تاوەک لەو ناوەندەیە ڕزگاری بێ،ئێتر ئەو ناوەندەیەش،ترس بێ لە شتێ،یاخود حەپەسان بێ،شلەژان بێ ...هتد.



سەرەتا ئەم پرۆسەیە بە ٣ قۆناغ تێدەپەڕێ:

١.ئالێرت:ئەویش لەسەرەتاوە،لە ڕێگەی هایپۆ سەلەمەسەوە ئەدرینالْ گلاند،کە دەکەوێتە سەر هەردوو گورچیلەکان،ئاگادار دەکرێتەوە، کە هۆرمۆنی ئیپنفیرین دەربات،وە پاشان ئەمەش دەبێتە هۆی زیاد بوونی لێدانی دڵ،هەناسە خێرابوون،کەم بوونی لیکی دەم،گرژبوونی لوولەی خوێن،بەرزبوونەوەی پەستان،درووستبوونی ووزەیەکی زۆر،لەخوێندا،وە ئەم هۆرمۆنە دەبێتە هۆی دروست بوونی کۆرتیزۆڵ،کە بەرگرییە سیستەم کەم دەکاتەوە.

٢. ڕێزیستانس:ئەم قۆناغەیان،جەستەی کەسەکە هەوڵ ئەیا کە لەگەڵ،ئەو سترێسەی کە تووشی بووە،خۆی بگونجێنێ و وردە وردە لێدانی دڵ و هەناسە و ئەو شتانەی کە،کە لە حاڵەتی ئاسایی خۆیان نەماون،بگەڕێنەوە حاڵەتی جێگیربوون (هۆمیۆستاسس)،بۆیە هۆرمۆنی نۆر ئیپنفیرین دەردەدرێ و پاشان لە ڕێگەی پرۆسەی نێگەتیڤ فید باکەوە وردە وردە حاڵەتەکە دەگاتە ئاستی ئاسایی خۆی و تا ڕادەیەک هێور دەبێتەوە.

٣. ئیگزۆسشن:لێرەدا تەواو هێور دەبێتەوە کەسەکە وە هەست بە ماندووبوونی زۆر دەکا،وە گەر لەم کاتەیە بتوانرێ بە قووڵی هەناسە بدرێ،وە تەمرینێکی سووک بکرێ تاوەک بە باشی شلەژانی دەروونیشی نەمێنێ شتێکی زۆر باشە.
ئەم حاڵەتەیە بۆ کەسێ،کە زەختی بەرز بێ یاخود نەخۆشی دڵی هەبێ،مەترسیدارە.

Chronic kidney disease:

✍بریتییە لە خراپبوونی گورچیلە،بەهۆی زیاد کردنە دەرەوەی بڕی ئەلبۆمینی خوێن، یاخود بە باشی ئیشنەکردنی گورچیلە بەهەر شێوەیەک بێ ڕوو ئەیا،گورچیلەکان،دەکەونە لای ڕاست و چەپی مرۆڤ و لە بەشی ناوەڕاست و پاشان لە دواوەن و ڕاستەوخۆ دەکەونە خوار قەفەزەی سنگەوە،زۆر گرنگن بۆ بەڕێوەبەردنی ئیشی جەستە لەوانە:


Chronic Kidney Disease (CKD)

١.ڕێکخستنی قەبارە و پێکهاتەی خوێن.
٢.دەرکردنی ماددە بێ سودەکانی ناو خوێن و لەڕێگەی میزەوە،پەرژینی قایم بێ،شارەزووری وتەنی،دەیکاتە دەرەوەی لەش.

٣.هەڵدەستێ بە درووستکردنی ئەریسرۆپۆیتین،کە زۆر گرنگە بۆ دروستکردنی خرۆکە سورەکانی خوێن و پاشان چالاکردنی،ڤیتان دی و ئەویش گرنگە بۆ کالسیۆم،ئەویش بۆ ئێسقانەکانی جەستە گرنگە و پتەویان دەکا.

✍ بیهێنە پێش چاوی خۆت،تۆ کۆفییەک دەخۆیتەوە و پاشان دەچێتە خوێنتەوە و دواتر لەوێوە،بەناو گورچیلە،فیلتەر دەکرێ، گورچیلە هەرچی ماددەیەکی ناوی بەسود نەبێ،خوێنی لێ پاک دەکاتەوە و فڕەی ئەیاتە دەرەوە لە ڕێگەی میزەوە.

✍گورچیلە ٥ پلەی هەیە و ستەیجی یەکەمی،تا ڕادەیەک،نەخۆشییەکەی سادەدیە،بەڵام تاوەک بەرەو خوار بڕۆین،سامناکتر دەبێ و خراپتر دەبێ،ئەویش پەیوەستە بە گۆڕانکاری درووست بوون لە ڕێژەی (Estimated Glomerular Filtration Rate (eGFR.

ئەمیش بە کوردی واتە:خێرایی پاڵاوتنی میز.

✍هۆکاری تووش بوون بە نەخۆشی کرۆنیک کیدنی دەگەڕێتەوە بۆیەک لەم خاڵانەی خوارەوە:

١.زەخت بەرزی.
٢.قەڵەوی.
٣.جگەرە کێشان.

٤.نەخۆشی دڵ.
٥.خەلەل لە سیستەمی بەرگری.
٦.نەخۆشی ئایدز.
٧.نەخۆشی شەکرە.
٨.خواردنی دەرمانە موسەکینەکان.
٩. بوونی بەرد لە گورچیلە یاخود پرۆستات.

نیشانەکانی تووش بوون بە نەخۆشییەکە:

١.هەست کردن بە ماندووبون و پەلە پەل هەناسە دان.
٢.بیرکردنەوەی خراپ دەبێ.
٣.ئیشتیهای کەم دەبێتەوە.
٤.ووشکبوونی پێست و زیپکە لەسەری.
٥.زیاد چوونە دەرەوە لە شەوان.
٦.گرژبوونەوەی ماسولکەکان لە شەواندا.

چۆنییەتی دیاریکردنی نەخۆشییەکە:

دوای ئەوەی بە بەردەوامی سەردانی دکتۆر دەکەی،بۆیە ئەو ڕەچەتەی ئەوەت دەکا کە ئەم فەحسانەی خوارەوە بکەی،

١.blood test.
٢.urine test.
٣.imaginig test.
٤. CT scan.
٥.remove part of kedney to test.

✍چۆنییەتی چارەسەر کردنی:

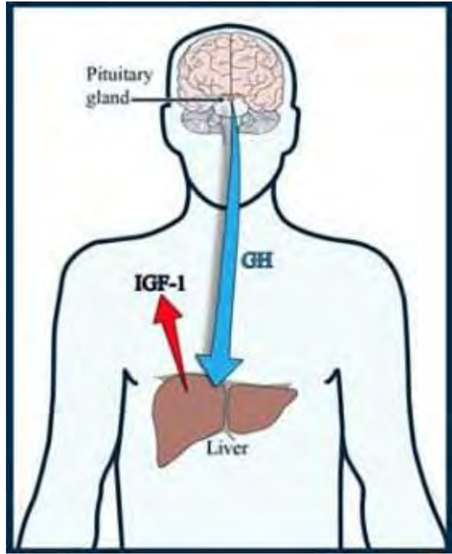
کەسەکە لایف ستایلی بگۆڕێ،وە کەشێکی هێمن و تەندرووست بۆ خۆی دروست بکات،بەکار هێنانی دەرمان بۆ کۆنترۆڵکردنی زەخت بەرزی،دانانی گورچیلە،واز هێنان لە جگەر و کحولەکان،وەرزشکردن،خۆ بە دوور گرتن لە دەرمانەکانی ئەنەلجیسکەکان،وە دەرمانەکانی گرووپی:
NSAIDs .



✍ئەکرۆ میگالی:

بریتییە لە گەورەبوونی زیا لە ئاسایی،ئێسقانەکانی پەلەکان و دەموچاو،هۆکارەکەی دەگەڕێتەوە بۆ بوونی لوویەک و دروستبوونی لە پیتوەیتەری گلاند،پاشان ئەمەش هۆکارە بۆ ئەوەی کە پیتوەیتەری،هۆڕمۆنی گەشەی زیا لە ئاسایی دەربات،وە کاریگەری هەیە لەسەر جگەر تاوەک تەشجیعی ئێسکە خانە و شانەکان بکا،کە زیاتر پەرە بسێنن.

ئەم نەخۆشییە کێشەییەکی هەیە،کە لەسەرەتاوە پێی نازانرێ،وە بە مرووری زەمەن،ئێسقانەکانی کەسەکە،بەشێوەیەکی نائاسایی گەورە دەبن،وە پاشان پەنا دەبرێتە بەر عەمەلیات بۆی،دەکرێ کە بەهۆی عەمەلیاتەوە،ئەو لووەی کە دروست بووە،لێی بکەنەوە،وە هەنێ دەرمانیش هەیە،کە نەخۆش بەکاری دێنێ.



هۆکاری درووست بوونی ئەم لووە،بەرکەوتنی شتی قورسە بە سەر،وە پاشان ئەم لێدانەیە دەگۆڕێ بۆ لوو،وە ئەویش هۆڕمۆن،بەشێوەی نائاسایی دەرئەیا و کەسەکە تووش دەبێ بە نەخۆشییەکە،بۆیە باش وایە ئەو کەسانەی کە پاسکیل لێ دەخوڕن،بە وریایی و خاوی بیڕانن و پاشان گەر بتوانن،کڵاوی ئاسانیی بەکار بهێنن.

Premedicatin:

وەرگرتنی دەرمانە،پێش بێ هۆشکردنی نەخۆش،بۆ ئامادەکردنی نەخۆشە بۆ عەمەلیات تاوەک بە گەشبینیوە بڕواتە ساڵە و زەختی بەرز نەبێتەوە وە سترێسی لەسەر نەبێ.

وە زۆر جار یەک ١-٣ سەعات پێش نەشتەرگەری ئەدرێ.

بە سێ ڕێگە ئەدرێ لە نەخۆش.

١.لەرێگەی دەمەوە:بۆ مناڵ و کەسێ بلێدین دسۆردەی هەبێ.
٢.لەڕێگەی ماسولکەوە.
٣.سەرپێستی: ئەمە وەک جێلێکی سەرپێستی وایە،زۆر جار بۆ مناڵ بەکاردێ پێش کانۆلا دانان.

✍گرنگی دەرمانی پێش نەشتەرگەری ؟

١. کەمکردنەوەی شڵەژان و ئازار.
٢.لەبیرچوونەوەی هەنێ ڕووداوی ساڵە.
٣.کەمکردنەوەی دەردراوەکانی ڕێڕەوی هەوا،بە حوکمی ئەوەی دەرمانەکانی بەنج زۆریان دەبنە هۆی کەمکردنی لیدانی دڵ و زیادکردنی دەردراوەکان (سیکریشن).
٤.کەمکردنەوەی ڕێژەی ترشی و تفتی گەدە و خۆراکی ناوی تا نەخۆشەکە تووشی نەخۆشی مێندێلسۆن سیندرۆم نەبێ
٥.کەمکردنەوەی دڵ تێکچوون و ڕشانەوەی دوای عەمەلیات.
٦.زیاتر کاریگەری کردنی دەرمانەکانی بەنج.
٧. کەمکردنەوەی ڤاگاڵ ریفلێکس بۆ ئینتیوبەیشن.

✍حەوت کۆمەڵە دەرمان بدرێ بەنەخۆش بە پێش عەمەلیات:

1. Anxiolytics:

بێنزۆ دایەزیپانەکان،باشترین ئەیجێنتن بۆ کەمکردنەوەی شپرزەیی،هێورکەرەوە و لە دەستدانی زاکیرە،واتە لە بیرکردنی ڕووداوی ساڵەی عەمەلیات،تا سترێسی زیاد نەکا،وە گەر یەک بۆ ٢ سەعات پێش نەشتەرگەری بدرێ،کاریگەری کەمی هەیە لەسەر ئیشی دڵ و سییەکان،وە بە زیاد کردن و کەمکردنەوەی ژەمەکەی دەبێتە هۆی زوو یا درەنگ هۆشکردنەوەی نەخۆش لە ڕیکۆڤەری،لە چاودێری،شۆرت ئەکتینی وەک تیمازیپام بەکاردێت.

نەهێشتنی شپرزەیی و،وە هێوربوونەوەی نەخۆش،دەکرێ لە ڕێگەی دەرمانی مۆرفین و پیسیدین و فێنتانیل بێ.

لە منداڵدا دەرمانەکانی دژە هەستیاری لە ڕێگەی دەمەوە بۆ هێورکردنەوە بەکار دێ.

2 Amnesia :

لە دەستدانی بیرەوەری،بێنزۆ دایەزیپاین،ئەم ئیشەش دەکەن وەک دەرمانی لۆرازیپام.

3 anti-emetic:

کەمکردنەوەی دڵ تێکچوون و ڕشانەوە،
هۆکاری درووست بوونی ڕشانەوە و دڵ تێکەڵچوون:

١.هەنێ دەرمانی وەک ئۆپیۆیدەکان (مۆرفین،میسۆدۆن،ئۆکسیکۆدۆن،هایدرۆ کۆدۆن)وە هەروەها هیرۆینیش ئۆپیۆیدە بەڵام قەدەغەیە بەکارهێنانی.
٢.هەنێ عەمەلیات وەک ئی ئێن تی.واتە عەمەلیاتی قوڕگ و لوت و گوێ.

دەتوانین بۆ چارەسەری ئەمە پلاسیل بەکار بێنین.

4 Antacid :

گۆڕانی پلەی هایدرۆجینی و قەبارەی پێکهاتەی خۆراکی گەدە.
بۆ نەخۆشێک،کە چاوەڕێی گەڕانەوەی خۆراکی ناو گەدەی بکرێ بۆ ناو سورێنچک و پاشان دەمی و دواتر خنکان درووست بکا وەک عەمەلیاتێکی لەناکاو،دواکەوتن لە خاڵی کردنەوەی ماعیدەی نەخۆش.
ئەو دەرمانانەی دەبنە هۆی زیاد کردنی ڕێژەی تفتێتی و کەمکردنەوەی قەبارەی خۆراکی ناو گەدە دوو دەرمان بەکاردێن:
١.سۆدیۆم سیترەیت نزیکەی نیو سەعات پێش نەشتەرگەری بە نەخۆش بدرێ.

٢.زانتاک دوو سەعات پێش عەمەلیات.

٣.ئۆمیپرازۆڵ.

٤.میتاکلۆپرۆماید.

٥.دەرکردنی خۆراکی ناو گەددەی لەڕێگەی سەکشن گاستریک تیوبەوە،لە حاڵەتی عەمەلیاتی کتوپڕ.

5 anti-autonomic:

1 Anti_ cholinergic:

A.reduce salivation:

دەبنە هۆی بلۆککردنی،ئەسیتایل کۆلین لە دەمارە کۆئەندام،ئەمەش کاریگەری هەیە لەسەر بلۆککردنی پاراسیمپەسێتک.
خاڵێ تر کەمکردنەوەی ڕژانی لیکەکان.

B.reduce vagal stimulation:

کاریگەری هەیە لەسەر دڵ،بەکارهێنانی ئەترۆپین پێش سکۆلین.

٢ anti-sympathomimetic:

زیاد کردنی ئیشی سیمپەسێتیک لەماوەی تیوب دانان،دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی زەخت،زیاد بوونی لێدانی دڵ،کە ئەمە کارەساتەلە هەنێ کەیساتی نەخۆشی.
وەک ئیسکێمیک هارت دزیس،وە سیستەمی سیمپەسێتیک دەکرێ بوەستێنرێ بەهۆی
.B-blocker,esmolol

وەرگرتنی دەرمانێکی بەهێزی ئەنەلجێسیا لە سەرەتایی بەنجەوە،کاریگەری دژە سیمپەسێتیکی هەیە وەک فێنتانیل.

6.Analgesia:

بەکار دێ لەو نەخۆشانەی کە پێش عەمەلیات ئازاریان هەیە لەو دەرمانانەش کە بەکار دێ بریتیە لە(I.M)pethidine.
ئۆپیەیت کاریگەری لاوەکی (موزاعەفات)ی زۆرە،
کە دەبێ لە ژێر چاودێری وەربیگرێ،وە کاریگەریی لاوەکییەکان،وەک ڕشانەوە،دڵ تێکچوون،موشکیلەی هەناسەدان،دواخستنی خاڵیبوونەوەی گەدە.

7 added drugs:

هەنێ دەرمانی کە وەک،ستیرۆیدەکان،ئەنتی بایۆتیک بە تایبەت بۆ کەیسی نەخۆشی گیرفانەکانی دڵ،یاخود گۆڕینی جومگە و خستنە شوێنی خۆی.

Anti-coagulant

EMLA: mixture (lidocaine-prilocaine) cream to reduce pain of inserting i.v cannula.



حەساسییەت یاخود هەستیاری

هەستیاری نا ئاسایی بەرانبەر بە یەک،یاخود چەند ماددەیەک کە لە کەسانێکدا ئەم حاڵەتەیە نی یە،نابنە هۆی هیچ کاردانەوەیەک، یاخود کاردانەوەیەکی کورتیان هەیە،وە ئەو ماددەنەی کە دەبنە هۆی حەساسییەت زۆرن و دەشکرێ کە دەستیان لێبەین یاخود بیان خۆین.

وەک:تۆزی درەخت،تۆزو غوبار،پەشم و پەڕی گیان لەبەرەکان،هەنێک جۆری دەرمان.

نیشانەی حەساسیەت بەپێی جۆری ماددەکە جیاوازە و باوترین نیشانەکان:

∞کاردانەوەی هەناسە وەک:پژمین،هەلامەت،ڕەبۆ.

∞کاردانەوەی پێست وەکو سوربوونەوە،خوران،بەرجەستە بوونی و زیپکە.

∞کاردانەوەی کۆئەندامی هەرس:ڕشانەوە،سک چوون،ڕەقیتەبوونی ماسولکەکانی گەدە.

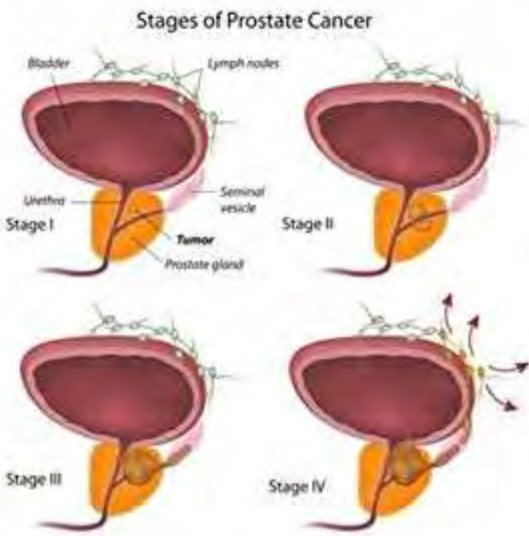
∞کاردانەوەی جۆراو جۆر،سەرئێشەی جیاواز،ئێشی جومگە،بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی،هەوکردنی پێڵوی چاو،بەربوونی ئاوی لووت،هەستیاری وەرزی،ئیکزیما،هەلامەت،خورانی قورڕگ.

☺حەساسیەت بە دوورخستنەوەی ئەو دەرمانەی کە حەساسی درووست دەکات لە جەستە چارەسەر دەبێ،وە دەرمانەکانی کۆرتیکۆیدەکان سودێکی ئێکجار باشی هەیە لە چارەسەری نەخۆشییەکاندا،لەگەڵ دەرمانەکانی دژە هەستیاری،بەڵام دەرمان کاریگەری بەسەر خودی هەستیارییەوە،نییە بەڵکو کاریگەری هۆکارە

دەرەکییەکە کەمدەکاتەوە،واتە مەسەلەن تەنها هەلأمەت لادەبا کە بۆ حەساسییەت توشی بووبێ،

وە دەشکرێ کە حەساسییەت بۆماوەیی بێ،دەشکرێ حساسیەت لە خۆوە نەمێنێ بەلأم زۆر کەم ڕووئەیا،دەشکرێ حەساسییەت ڕیشەیی دەروونی هەبێ، وە دەشکرێ کە حەساسییەت و تورەبوون پەیوەندییەکیان هەبێ.

✍شێرپەنجەی پڕۆستات:



✍پڕۆستات ،خۆی ئاسایی دەکەوێتە کۆئەندامی زاوزێوە،لە خوارەوەی میزڵدان و ڕێڕەوێکی لێبۆتەوە،کە بەسەر جۆگەی میزەڕۆیە،لەکاتی ڕۆشتنی تۆو،ئەویش هەنێ پێکهاتەی خۆی دەکاتە ناو تۆوەکە بۆ دروست کردنی تۆواو.

✍کاتێ کەسەکە تووشی نەخۆشی پڕۆستات دەبێ،ئاسایی لە بەشی ناوەوەیدا،خانەکانی،بەشێوەیەکی نارێک گەشە دەکەن،یاخود لوویەک درووست دەکات،بەشێوەکی ئاسایی زیاتر لە پیاوان باوە و وە لە تەمەنی سەروو ٤٠ ساڵی ئیحتمالی زۆرە،زۆر جار ئەو کەسانە تووشی دەبن، کە لە مێژووی خێزانیان هەیە،وە ئەو کەسانەی کە میوتەیشنێک ڕووی داوە لە دی ئێن ئەیدا،وە کەسانی قەڵەو زیاتر ئەگەری تووش بوونیان هەیە.

✍نیشانەی هەست کردن بە نەخۆشی:

له دەست دانی کۆنترۆڵکردنی میزکردن،بە قورسی میزکردن،وە بە بەردەوامی زیاتر له شەودا،هەبوونی خوێن له میز و تۆودا،نەتوانن بە ڕێکی دانیشتن،بەهۆی گەورەبوونی ڕژێنی پڕۆستات،بە ئازار دەرچوونی تۆو.

✍چۆنییەتی دیاری کردنی نەخۆشییەکە،لە ڕێگەی bio pasyی (بڕینی بەشێک له شانە و خانەی پڕۆستات و دیاری کردنی نەخۆشییەکە)،

Digital rectal exam

Genetic test

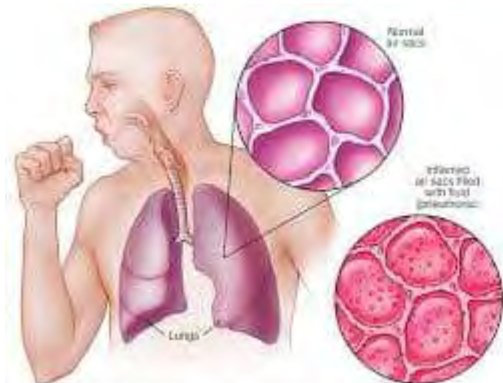
MRI

PSA test

✍خۆپاراستن له نەخۆشیەکە له ڕێگەی خواردنی ئەو خۆراکانەی کە چەوری کەمی تیایە،خواردنی ماسی،زیاتر سوود له خواردنی میوە و بەرهەمەکانی وەربگیرێ،ڕۆژانه ٣٠ دەقە تەمرین کردن،ئیحتیمالی تووش بوون بە نەخۆشی پڕۆستات له پیاوان کەم دەکاتەوە.

☺نیومۆنیا:

بریتییە،لە نەخۆشی درم،کە تووشی یەک،یاخود هەردوو سییەکانی مرۆڤ دەبێت،هۆکارەکەی دەگەڕێتەوە بۆ ڤایرۆس یاخود کەڕوو،وە بەشێوەیەکی فراوان دەگەڕێتەوە بۆ بەکتریا.



✍نیومۆنیا،دەبێتە هۆی درووستبوونی ئیلتیهابات،لە سیکڵدانۆچکەکان و وایان لێ دەکات،کە پڕن بن لە ئاو یاخود کێم،ئەمەش هەناسە دان،قورس تر دەکات،وە زیاتر لە وەرزی زستاندا باوە.

✍نیومۆنیا دابەش دەکرێ،بەهۆی هۆکاری نەخۆشییەکەوە:

١.بەکتریاڵ نیومۆنیا

٢.ڤایرەڵ نیومۆنیا.

٣.مایکۆپلازما نیومۆنیا.

٤.فەنگەڵ نیومۆنیا.

✍نیومۆنیا،نەخۆشییەکی درمە و لە کەسێکەوە دەگوازرێتەوە بۆ کەسێکی کە،جا لە ڕێگەی پژمینەوە بێ یاخود دەست بەرکەوتن بێ.

☺نیشانەکانی:

١.کۆکەی تەڕ.زۆر باوە.

٢.ئازاری سەر سنگ.

٣.تا.

٤.ئارەقە.

٥.هەناسە بڕکێ.

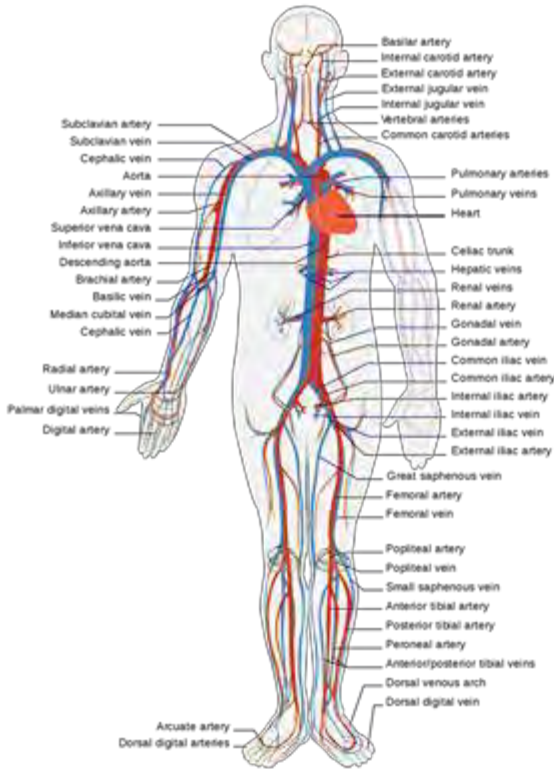
منالی خوار ٥ ساڵ تووشی ببێ،هەناسە بڕکێی لەگەڵە،بەڵام لەدوای ٥ ساڵی تاوەک ١٥ ساڵی ،دەکرێ،سک چوون،کەمبوونەوەی وزە، کەمبوونەوەی خواردن و خواردنەوە،تەمەنی گەورەش،دابەزنی پلەی گەرمی،لەگەڵ بێ.

له ڕێگەی،فحسی میزەوە،دەتوانرێ بە ئاسانی هەست بە بەکتریای نیومۆنیا بکرێ،یاخود له ڕێگەی برۆنکۆسکۆبی،یاخود فلود سامپڵی پلوراڵ سپەیس،کە دەکەوێتە نێوان دوو سییەکان.

✍سێ گرووپ دەرمان،بەکار دێ ئەوانیش،ئەنتی بایۆتیک یا ئەنتی ڤایرەڵ،ئەنتی فەنگاڵ.

ئەو دەرمانانەش کە دەکرێ بەکار بێ،ئەسپرین،ئەسیتامینۆفین،ئیبۆ پرۆفین،کە بۆ نەهێشتنی تاو،ئازار بەکاردێن.

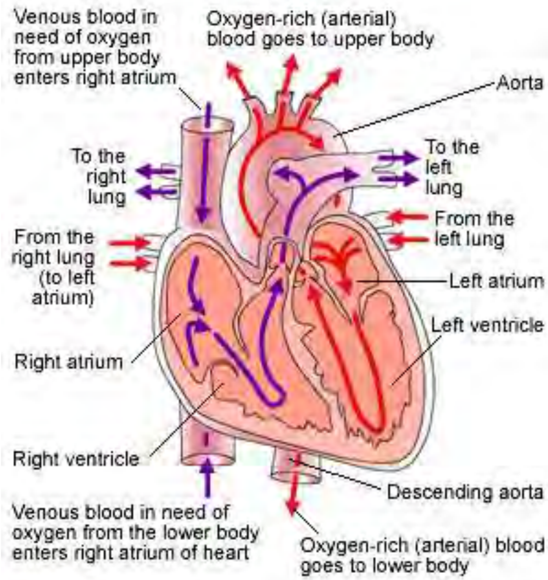
✍سوڕی خوێن:



☺بریتییە لە سوڕانەوەی خوێن،بەناو خوێنبەر و خوێنهێنەر و مولولەخوێنەکانی جەستە، کە بەهۆی زەخت و پاڵپێوەنانی دڵەوە کردارەکە بەردەوام ئەبێ،ئامانجی سوڕانەوەی خوێن بە ناو جەستە،گەیاندنی خۆراک و ئۆکسجین و مادده کیمیاوییەکان و هۆڕمۆن و دژە تەنە بە شانە و خانە و ئەندامەکانی جەستە،لە پێناوە جەستەیەکی تەندروست و چوست و چالاک و بێ کێشە،تاوەک ئیشەکان بەڕێ بکا،وە لە هەمان کاتدا پاشەڕۆ و گازی کاربۆن و دوانۆکسید لە شانەکانی وەرئەگرێ و دەیبات بۆ سییەکان و لەوێشەوە بۆ دەرەوە،کۆی درێژی ئەو لوولە خوێنانەیە لە نێوان ٦٠ بۆ ١٠٠ هەزار میل دایە، کەسێکی پێگەشتوو جەستەی ئاسایی ٥ لیتر خوێنی تیایە.

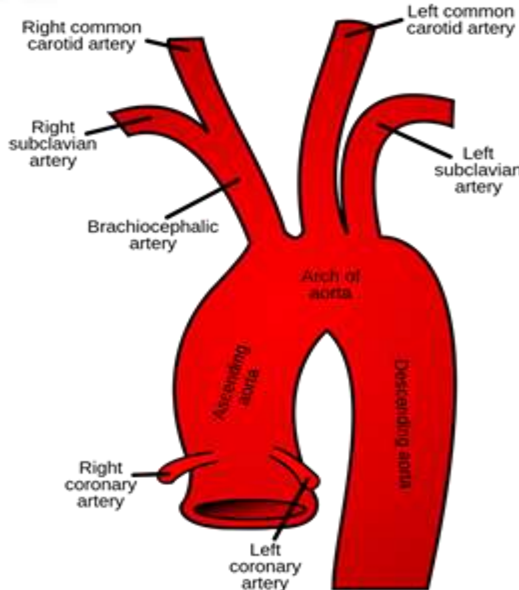
وە ئەو بڕە خوێنەیە لە ماوەی خولەکێکدا بەناو تەواوی جەستە سوڕی خۆی تەواو ئەکا،وە لەماوەی ٢٤ سەعاتدا نزیکەی ٧٢٠٠ لیتر خوێن بەناو دڵدا تێپەڕ دەبێ.

دوو سیستەمی ڕاستەوخۆی سەربەخۆ لەناو جەستەدا هەیە،کە هەریەکە و پەمپی تایبەت بەخۆی هەیە لە چوارچێوەی دڵدا،
لە یەکێک لەم سیستەمەیاندا کە کۆئەندامە سوڕو لە سکۆڵەی ڕاستەوە خوێن دەبرێ بۆ سییەکان و پاشان لەوێشەوە پاک دەکرێتەوە و ئەهێنرێتەوە بۆ



گوێچکەلەکان و دواتر بۆ سکۆڵەی چەپ وە لەوێشەوە، بە سیستەمی دووەم بەناو هەموو جەستەیا بڵاو دەبێتەوە.

☺دواتر لە سکۆڵەی چەپەوە شاخوێنبەرمان هەیە،کە لەسەرەوە دەچەمێتەوە و بەلای چەپەی لەشدا شۆڕدەبێتەوە،هەر لە سەرەوەی دڵ و لەبەشی یەکەمی ئەو خوێنبەرە یەکسەر دوو خوێنبەرەکەی دڵ کە بە خوێنبەری خوێنبەر تاجی ناودەبرێن،لێی جیا ماسولکەکانی دڵ کڵاوە یان چەمکە (کۆرۆنەری)، دەبنەوە و خوێن بە ئەیەن.

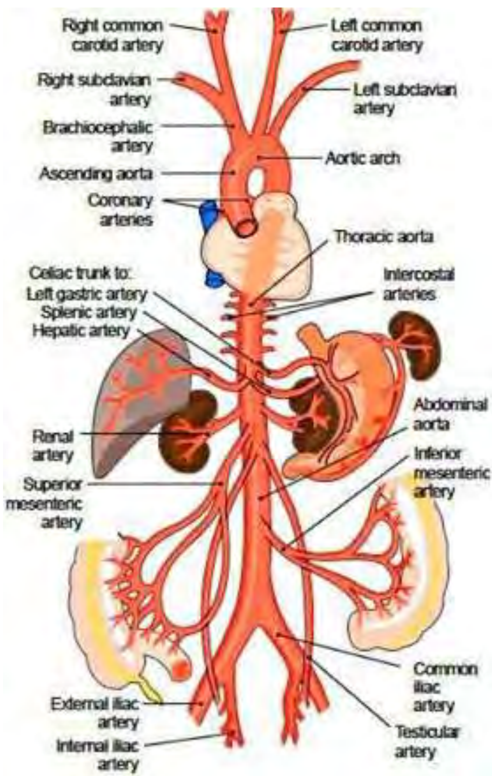


لە شاخوێنبەر وەک لە وێنەکە دەرکەوتووە،سێ بەشی جیاواز لەو شاخوێنبەرەیە جودا ئەبنەوە،خوێنبەری مێشک وقۆڵە brachiocephalic artery،کە دەبێتە خوێنبەری لای ڕاستەی ژێر پیل و خوێنبەری هاوبەشی مل carotid artery.

وە دووەم و سێیەم خوێنبەری چەپەی هاوبەشی مل و خوێنبەری ژێر پیکی چەپە. ئەو دوو خوێنبەرەی کە خوێن بۆ سەر و مل دەگوازنەوە هەردوو خوێنبەری ملن،هەردوو خوێنبەری ژێر پیلیش خوێن بۆ قۆڵەکان دەگوازنەوە، پاشان شاخوێنبەر بۆ خوارەوە وەردەگەڕێ و بە تەنیشت بڕبڕەی پشتەوە بەناو قەد دێتە

خواری،چەند خوێنبەرێکی بچوکتری لێ جیا دەبێ بۆ هەردوو سییەکان و گەدە و سپڵ و پەنکریاس و گورچیلەکان و ڕیخۆڵە و ئەندامەکانی دیکەش.

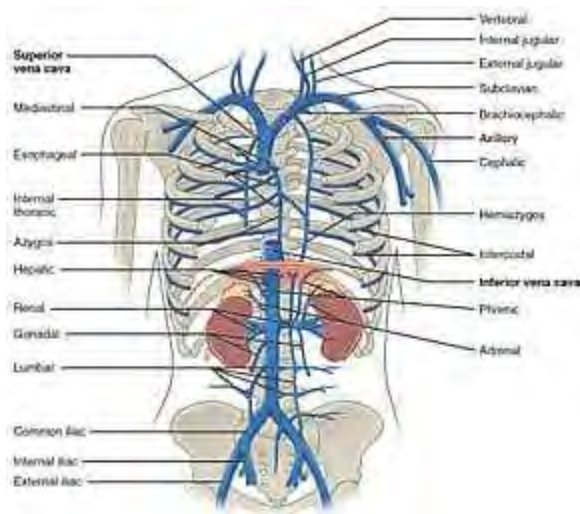
لە نزیک ئاستی ناوکدا،شاخوێنبەر دەبێت بە دوو لق،کە خوێن بۆ قاچەکان و حەوز ئەگوازنەوە.



ئەو خوێنبەرانەی کە ناویان هات،هەموو خوێنبەری دیکەی جەستە لەمانەوە سەرچاوە دەگرێ و پاشان وردە وردە بچوک دەبنەوە و بەستراون بە مولولە بچوکەکانەوە.

خوێن بەناو شاخوێنبەردا بە خێرایی ٣٩ سانتیمەتر لە چرکەیەکدا تێ دەپەڕێ کاتێک کە لەش لە حەسانەوەدا بێ،بەلام ئەو خێراییە لە کاتی چالاکیدا زۆرتر دەبێ،بەڵام کاتێ خوێن دەگاتە مولولەکان خێراییەکەی کەمتر دەبێتەوە نزیکەی هەشت یەکی خێرایی ناو خوێنبەرەکان.

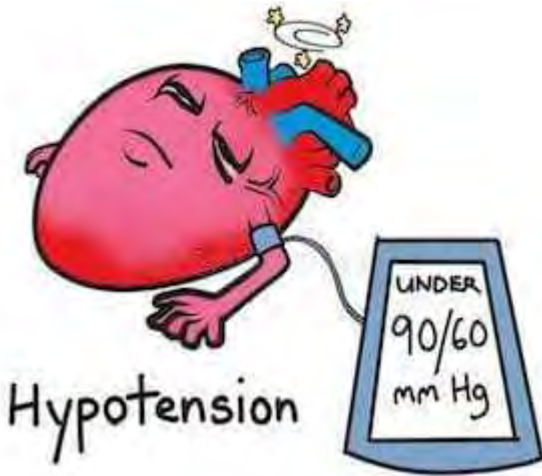
پاشان کاتێ کە خوێن لە خوێنبەرەکانەوە دەگاتە شانە و خانە جیاوازەکانی جەستە،ئۆکسجین و ماددەی خۆراکی و پرۆتینی تیایە و دەبێ لە ڕێگەی لوولەیەکەوە بڕی ئەو ماددە خراپ بوانەی ناو شانەکان بڕواتە دەرەوە،کە ئەویش دەبێ لەڕێگەی خوێنهێنەرەکان و سەرەتا بچوک و پاشان وردە وردە گەورە دەبن و تاوەک دەگەنە نزیکی دڵ کە دوو بەشن یەکیان خوێن لە بەشی سەرەوەی دڵ وەردەگرێ و ئەیهێنێتەوە،ئەوی کەش لە بەشی خوارەوەی دڵ خوێن لە شانە و خانەکان وەردەگرێ و دەیباتەوە بۆ دڵ.



دیواری خوێنهێنەر لە چاو خوێنبەر تەنکتر و نەرمترە لەڕووی ماسولکەییشەوە لاوازترن.

لەکاتێکدا کە خوێنبەرەکان بەزۆری کە لة شوێنی قوڵی ناو جەستە دان،سیستەمی خوێنهێنەر،خوێنهێنەری وای هەیە کە زۆر دورە و لەژێر پێستدایە.
گەر خوێنبەر بپچڕێ ئەوە دەرچوونی خوێن لێی فیچقە ئەکا،بەڵام بۆ خوێنهێنەر وانییە،پچڕ پچرە و بەردەوام نییە.
لەو نوسینەی سەرەوە وا نیشان ئەیا کە خوێن وەک بازنەیەک سوڕ دەخواتەوە بەڵام لە ڕاستی وانییە،چونکە خوێن بەناو چەند سوڕێکدا دەڕوا.
پێویستی ئەندامەکانی جەستە بۆ بڕی خوێن دەگۆڕێ نەک وەک و مێشک نەگۆڕ بێ.
لەکاتی جوڵان و وەرزشکردندا دەکرێ کە پێویستی ماسولکە خانەکان بۆ خوێن هەشت ئەوەندەی ئاسایی بێ،لە کەشو هەوای گەرمدا بڕی ئەو خوێنەی کە بەناو جەستەیا دەگەڕێ،بۆ فێنک کردنەوەی زۆرتر دەبێ و دوای هەر ژەمە خواردنێکیش،گەدە پێویستی بە بڕی زۆرتر لە خوێن دەبێ تاوەک،یارمەتی بات لە هەرسکردن و مژینی خۆراکەکان.
ئەو جیاوازیانە لە بڕی خوێن لە ڕێگەی سیستەمێکی دەماری سەربەخۆوە بەڕێوە دەچێ،کە لە ڕێگەی ئەو ریشاڵە ماسولکەییانەوە دەبێ،کە دەورەی خوێنبەرەکەیان داوە.

❧نزمه پەستانی خوێن HYPO TENSION :



بارێکە کە تێیدا خوێن،لە ژێر پەستانی کەمتر لە هی ئاسایی خۆ بەناو جەستەیا گوزەشت ئەکا،وە ئەو دابەزینەی پەستانەیە گەر بەردەوام بێ دەلالەتە لە هەبوونی نەخۆشییەک.

گەرئەو دابەزینی پەستانی خوێنەیە نیشانەی کەی لەگەڵ بوو،وەک لەهۆش خۆچوون،نۆرە سەرەسووڕی،ناوناوەی لەگەڵدا نەبوو،کە بە ئاسانی لەلایەن پزیشکانەوە چارە دەکرێن،زیان بە تەندروستی ناگەیەنێ،بەڵکو بە پێچەوانەوە، لەزۆر لەو کەسانەیا دەبێتە هۆی ژیانێکی پر لە تەبدروستی و هیچ کێشەیەکی تیا نییە.

بە دەگمەن دەبێتە نەخۆشییەکی ئاشکرا،وە بە دەگمەن دەبێتە هۆی بێزاری، زۆر جار،گەر پەستانە گرژبوون لە خوار ١٠٠ مل مێرکوری بێ بە دابەزینی پەستان دادەنرێ.

دابەزیبی پەستانی خوێن بەڕادەیەکی زۆر دەبێتە هۆی شۆک،کە لەدوای خوێنبەر بوون یان بەرکەوتنێکی گەورە ڕووئەیا.

لەو بارەیا پێویست بە خوێن گواستنەوەیەک دەکا تا ئاستی فشاری خوێنی ئاسایی بێتەوە.

یەکێک لەو نەخۆشییانەی کە دابەزینی زۆری فشاری خوێنی لەگەڵدایە بریتییە لە ئەدیسۆن یاخود لاوازیی کارکردنی گلاندی مل.



🙵بەرزی فشاری خوێن:



تێکچونێکی ناو کۆئەندامی سورِانە کە دەبێتە هۆی درووستبوونی فشارێکی زۆر لەسەر دیواری خوێنبەرەکان،ئەو مەترسیانەی کە لە بەرزبوونەوەی پەستانی خوێنەوە پەیدا دەبن،بریتییە لە تێکچوونی لوولەکانی خوێن و بارگرانی خستنە سەر دڵ،بەزۆری هۆکاری بەرزبوونەوەی فشاری خوێن نازانرێ بەڵام دەکرێ کەوا بگەڕێنرێتەوە بۆ نەخۆشی وەک سوتانەوەی گورچیلەکان،یان گرێیەک لە گلاندەکانی سەر گورچیلەکان،یان تەسکبوونەوەی زگماکی لە شاخوێنبەردا،کە خوێنبەرێکی سەرەکی لەشی مرۆڤە،فاکتەرێکی پەستان هەیە کە بە دژوارە پەستان ناو دەبرێ کە ئەو پەڕ خێرایی پەستانە.
بەشێوەیەکی گشتی،کاتێ پەستانی خوێن ئامادە دەکرێ کە گرژبوونە پەستان گەشتبێتە سەروو ١٦٠مل مێرکوری،بەڵام هیچ کەسێ ناتوانێ کە بڕیاری کۆتای بە ئاسانە با کە ئیتر نەخۆشەکە بەرزە پەستانی هەیە،تاوەک ورد نەبێتەوە لە نەخۆشەکە،چونکە دەکرێ کە بەهۆی شلەژانێکەوە ئەو کارەساتەی بەسەر هاتبێ یاخود دەمارگیرییەک کاتێ ئەو حاڵەتەی بەسەر هاتبێ.

بۆیە کاتێ بڕیاری کۆتای ئەدرێ،کە چاودێری پەستانی نەخۆش بکرێ بۆ ماوەی چەند مانگێک ئەوکات دەکرێ بڕیاری کۆتای با لەسەر تووش بوون، بە بەرزبوونە پەستان.
بە دەگمەن بەرزبوونە پەستان دەبێتە هۆی مردن،بەڵام لە زۆر باردا بەڵگەیە بۆ بوونی دەردێک یاخود ئەو دەردە جەستەیی بێ یاخود سۆزداری،دەبێ پشت ڕاست بکرێتەوە.



هەروەها ئەندامەکانی دیکەش لاواز دەکا و وایان لێ دەکا کە نەتوانن بەباشی ئیشی خۆیان بکەن.نزیکەی ١٥ لە سەدی ئەوانەی بەهۆی بەرزبوونە پەستان ئەمرن،بۆتە هۆی جەڵدە وە بەرێژەیەکی زۆر جەڵدەی دڵ.

وە خۆشبەختانەبەهۆی پەیدابوونی ئەو دەرمانانە لەم کاتەیا و بەحوکمی ئەوەی کە بەکار دێ،نەخۆش دەتوانێ ئاسایی ژیانی خۆی بکا و کێشەیەکی ئەو تۆی نەبێ.
ئیتر هۆکارەکەی قەڵەوی بێ دەکرێ کە دکتۆر ژەمی دیاری کراو بۆ نەخۆش بنوسێ تاوەک تەندروستانە کێشی لەشی کەم بکا،یاخود گەر پەیوەندی بەلایەنی سۆزداری هەبوو ئەو کات کەسەکە دەبێ پەیوەندی بکا بە دکتۆری دەروونییەوە تاوەک لەو ڕێگەوە شتێکی بۆ بکەن و نەجاتی بێ لێی بەئیزنی خوای گەورە.

☺ووشکبوونی دەم و قورگ :



لەوانەیە لەدوای تووشبوون بە سکچوون یاخود ئارەقەکردنێک زۆر یاخود هەبوونی نەخۆشی شەکرەیا ئەم حاڵەتەیە ڕوویدا،هەروەها لە کاتی هەلسان لەخەودا گەر هاتوو کەسەکە هەلامەتی هەباو ئەوکات هەست بە وشکبوونی دەمی ئەکا،یاخود

بەکارهێنانی هەنێ دەرمانی وەک:ئەترۆپین،دەرمانەکانی دڵە ڕاوکێ و خەمۆکی دەروونی،دژەهیستامینەکان، هەندێک دەرمانی دابەزینی پەستانی خوێن،دەرمانەکانی دژە سوتانەوە،لەکاتی سوتانەوەی قورگ،ئەوانەی ئیفیدرینیان تیایە،یاخود وریاکەرەوەی وەک ئیمفیتامین.

گرژبوونی دەمار و دڵە ڕاوکێی دەروونی و ترسە،هەروەک لە ڕۆژانی تاقیکردنەوەدا بۆ نموونە.

☺لە دەستدانی هەستی تامکردن :



هەنێ جار لە دەستدانی تامکردن هاوکاتە لەگەڵ لەدەستدانی بۆنکردن و تووش بوون بە هەڵامەت، و ئەشکرێ کە حاڵەتەکە بگەڕێتەوە بۆ بەکارهێنانی هەنێ دەرمان،یاخود هەبوونی حاڵەتی پەشێوی دەماری و دەروونی.

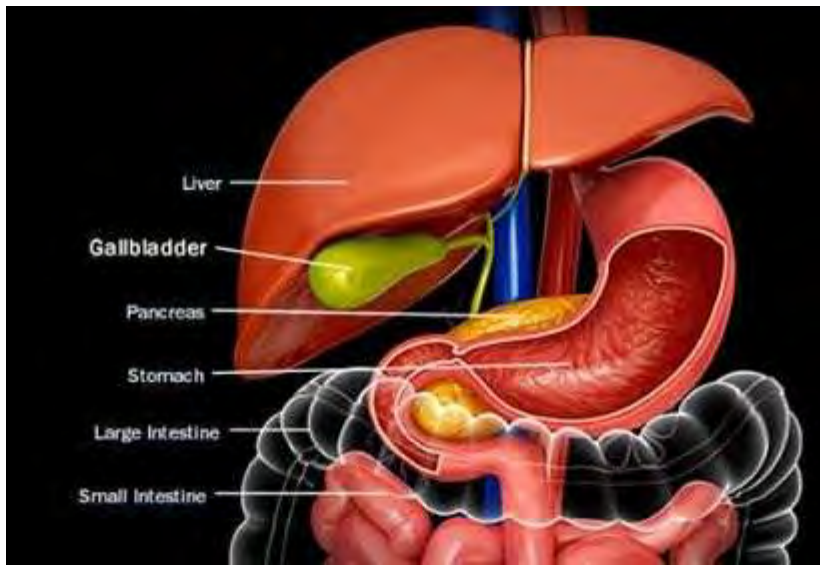
☺هەوکردنی سورێنچک:



گرنگترین هۆکار بریتییە لە گەڕانەوەی ترشەڵۆکی گەددە بۆ ناو سورێنچک،لەم کاتەیا تەنها بەشی خوارەوەی سورێنچک دەگرێتەوە،وە دەشکرێ کە سورێنچک بەهۆی هۆکاری کەوە هەو بکات،وەک بەکتریای بێ یاخود ڤایرۆسی یا کەڕوو، بە تایبەت

بۆ کەڕووەکە،لەو نەخۆشانەی کە بەرگریان لاوازە و کەمە،وە بە تایبەت لەدوای بەکارهێنانی ئەنتی بایۆتیکەکان یاخود کۆرتیزۆن،دەبێتە هۆی درووستبوونی ئازارێکی زۆر،لە ڕێڕەوی خۆراک و لە پشت ئێسکی کۆڵەی سنگەوە،بەشێوەیەک کە نەخۆشەکە ناتوانێ دڵۆپێ ئاویش قوتبات،وە بۆ دڵنیابوون لە نەخۆشییەکە، جیهازی ناو بین بەکار دێ،وە بۆ هێورکردنەوەی نەخۆشییەکە و ئازارەکەی،دەرمانە هێورکەرەوە جێگەییەکان بەکاردێ.

نەخۆشی زراو GALL BLADER چییە ؟

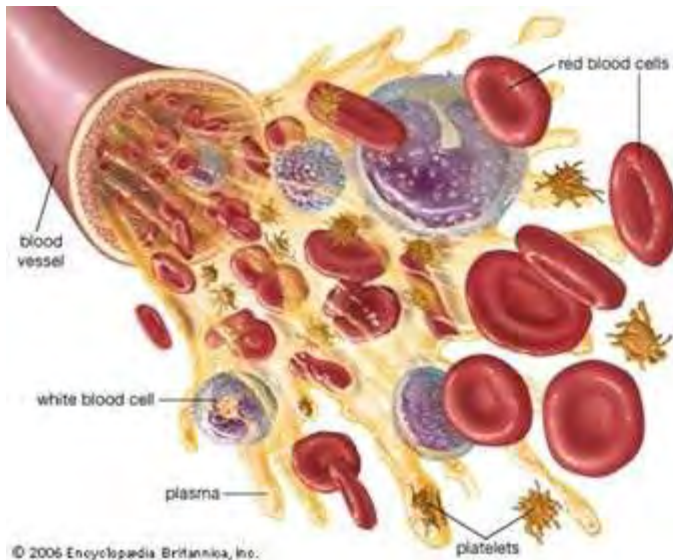


لە ژناندا زیاترە،بە تایبەتی ژنی قەڵەو کە منداڵی زۆر بووبێ،دەشکرێ کە تووشی پیاوی لاواز بووبێ،هەنێ جار لە یەک خێزاندا چەند ئەندامێک تووشی نەخۆشی دەبن،ئازارەکە پەیوەستە بە نان خواردنەوە بە تایبەت خۆراکە چەورەکان،ئازارەکە لە دەمی گەدەدایە یاخود ناوچەی زراو کە دەکەوێتە بەشی سەرەوەی لای چەپی سک،لەوانەشە ئازارەکە بەرەو شان یاخود دەفەی شان باڵ بکێشێ،تایبەت لە کات هەست کردن بە تێری،زۆر جار لە کاتی شەودا ڕوو ئەیات و نەخۆش بە ئاگا دێنێت،ئەو نەخۆشانەی کە بەردی زراو یاخود جۆگەی زراویان هەیە،ئازارەکەیان زۆر توند دەبێت، لە شێوەی ئازار و پێچ پیاهاتنی زراویدا دەبێ،کە توندترین جۆری ئازاری سکە،نەخۆش لەتاو ئازار خۆی

خوول دەکات،پلەی گەرمی لەشی بەرز دەبێتەوە،دوایی لەرزی لێ دێت،ڕەنگی زەرد دەبێت و میزەکەی سور دەبێت.

نەخۆشی زراو لەکاتی دووگیانیدا بڵاوە،لەگەڵ ئەو کەسانەی کە نەخۆشی شەکرەیان هەیە و ئەوانەش کە دووچاری بەرزبوونەوەی ڕێژەی کۆلیسترۆڵی ناو خوێن بوونەتەوە،ئەوانەی گیر و گرفتیان لە زراودا هەیە،زیاتر گرفتن (قەبزن)،وە هەمیشە هاوار هاوارییانە بەهۆی ئاوسانی سک و باکردنەوەوە...

☺خوێن چییە ؟



خوێن ناوەندێکی گواستنەوەی سەرەکییە لەناو جەستەدا،هەر خوێنە کە هەلدەستێ بە گواستنەوەی ئۆکسجین لە سییەوە بۆ دڵ و پاشان لەوێشەوە بۆ خانەو شانەکانی جەستە وە دوانۆکسیدی کاربۆن لە شانە و خانەکانی جەستەوە دەگوازێتەوە بۆ دڵ و لەوێشەوە،بۆ سی و پاشان دەیکاتە دەرەوە،خواردنەکان لە کۆئەندامی هەرسەوە دەگوازێتەوە بۆ شانە و خانەکانی جەستە و پاشان،پاشەڕۆی خانەکان لەڕێگەی جگەرەوە دەکاتە دەرەوە،شلەکان لە شانەیەکەوە بۆ شانەیەکی دی،دێنێ و دەبا،بەم شێوەیەش تەرازوی لەش،ئاوی لەش بەجێگیری دەهێڵێتەوە.

لە کاتی تووشبوون،بە هەر پچڕانێکی پێست،یاخود لوولەی خوێن،ڕاستەوخۆ خوێن دژە تەنەکان و ئەو ماددانەی کە بەرگری لە جەستە دەگەن دەگەیەنێتە شوێنی هێرشبردنەکە و پەلامارەکە سەرکووت دەکا و بەکتریاکان لەناو دەبا،خوێن

ئەرکی،دابەشکردنی هۆرمۆنەکانیشی لەسەرە،کەلەلایەن کوێرە گلاندەکانەوە دەردەدرێن و پاشان دەنێردرێن بۆ شوێنی مەبەست،خوێن هەڵدەستێ بە ڕێکخستنی پلەی گەرمی لەش،بەوەی کە پلەی گەرمی ناوەوەی لەش دەگەیەنێتە سەرەوە لەش،واتە ڕاستەوخۆ ژێر پێستەکان،بۆ ئەوەی کە پەرت و بڵاو بێتەوە و ئەو پلەی گەرمییەی لە دەست بدات.

قەبارەی خوێن بە پێی کێشی کەسەکەیە،٥ بۆ ٦ لیترە لە خوێنی کەسەکەیا،خوێنبەر خوێنێکی سوری ڕوونی تیایە کە دەلالەتە لە هەبوونی ئۆکسجین تیایدا و پاکە لە دوانۆکسید وپاشەڕۆی کە،بەڵام خوێنهێنەر کە خوێنێکی سوری تۆخی مەیلەو ڕەش دەبێ،بەهۆی بوونی دوانۆکسید و پاشەڕۆی خانە و شانەکان تیایدا ڕەنگەکەی گۆڕاوە.

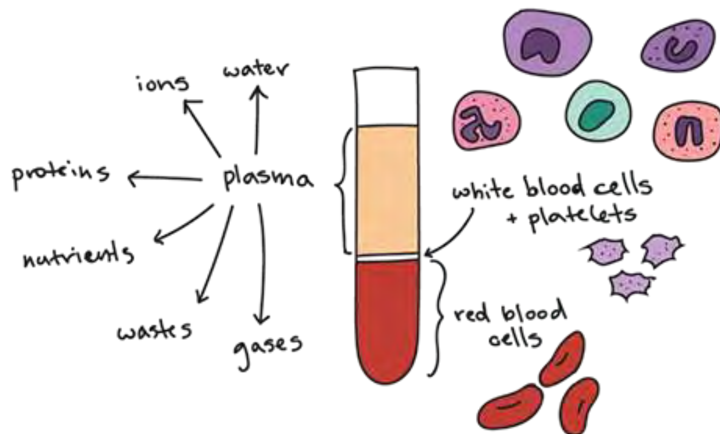
خوێن لە دووبەشی سەرەکی پێک دێ:

پلازما و تەنی ڕەق

١-پلازما:

نزیکەی لە سەدا ٥٥ ی قەبارەی خوێن پێک دێنێ،وە خۆی بۆ خۆی لەسەدا ٩١ی ئاوە و وە ٧ی دیکەشی پرۆتینە وە ئەوی کەشی خوێیە ناکانزاییەکانە و ماددە ئۆرگانیەکانی دیکەیە،هەواوی تواوە وهۆرمۆن و دژە تەن و ئەنزیم.

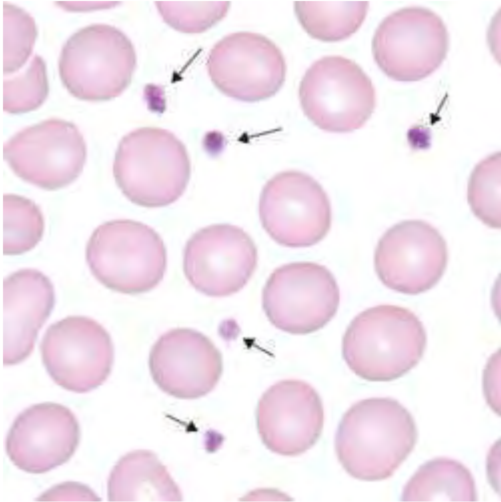
ئەو ماددانەی کە لەناو پلازمادا تواونەتەوە،بریتین



له ئەلبۆمین و گاماگلۆبین و فایبرۆنیجین ،ئەلبۆمین هۆکارێکی گرنگی خۆراکە بۆ جەستە،فایبرۆنیجین هۆکاری سەرەکییە بۆ خوێن مەیین،گاماگلۆبینیش کە لەناو گلاندە لیمفاوییەکاندا دروست دەبێ زۆربەی دژە تەنەکانی تێدایە کە سۆر گرنگە بۆ دەستکەوتنی بەرگی بەرانبەر نەخۆشی درمەکان.

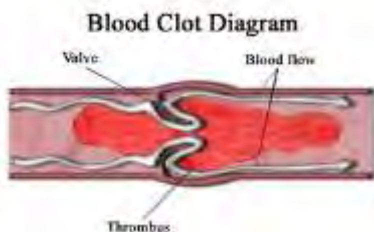
١.خەپلەی خوێن:

لەناو خوێندا هەیە،زۆر پێویستن،بگرە فاکتەری سەرەکین و ڕۆڵی تەواویان هەیە له مەیاندنی خوێندا: قەبارەیان زۆر بچوکە،هەر خەپلەکانن،کە خوێن دەمەیێنن،خوێنی مەییوش ماددەیەکی شێوە جێلیە کە لەسەر کۆتاییە پچڕاوەکانی لوولە خوێنەکاندا درووست دەبێ،ئەوەش دەبێتە ڕاگرتنی خوێن لەبەر ڕۆشتن،ئەوەش میکانیزمی بەرگریکردنی سرووشتیش لەکاتی هەر برینداربوونێکدا،خوێنی مەیوو له کەسێکی ئاساییدا لەدوای ٥ خولەک



لەهەر کەسێکدا درووست دەبێ،خوێنی مەییو له فایبرین پێک دێ کە هەڵدەستێ بە تێکەڵ کردنی خڕۆکە سور و سپییەکانی خوێن،بە وشکبوونەوە ئەو خوێنەش قەتماغە درووست دەکات،

لەوانەیە خوێنی مەیوو له ئەنجامی ڕەقبوونی خوێنبەرەکان و سوتانەوەی خوێنهێنەرەکان و فراوانبوونی خوێنهێنەرەکان درووست بووبێ،ئەو خوێنە مەیوەی ناوەوەی لەش،کە لەشوێنی خۆیدا دەمێنێتەوە پێی دەگوترێ،سرۆمبەس،



وه ئەو نەخۆشییە،کە لێیەوە پەیدا دەبێ،پێی دەگوترێ سرۆمبۆسس،لەزۆربەی بارەکاندا ئەو تۆپەڵە خوێنە وردە دەتوێتەوە و نامێنێ،بەڵام ئەگەر ئەو تۆپەڵە لەشوێنی خۆی جودا بوەوە و بەرەڵابوو بەناو لولولە خوێنەکاندا ڕۆیشت،ئەوا دەبێتە ئیمبۆلیزم و ئەو نەخۆشییەی لێی دەکەوێتەوە پێی دەگوترێ سرۆمبۆئیمبۆلیزم.

ژمارەی خڕۆکە سور و سپییەکانی خوێن زۆر گرنگە بۆ دیاری کردنی باری تەندروستی جێگیر و تەواوی نەخۆش،بۆنموونە باوترین جۆری نەخۆشی بریتییە لە کەمخوێنی،ئەو نەخۆشییە کە ژمارەی خڕۆکە سورەکان لەباری ئاسایی کەمترن،بە پێچەوانەشەوە زۆربوونی ژمارەی خڕۆکە سورەکان خوێن،دەلالەتە لە نەخۆشی پۆلی کەیسێمیا.

نیشانەکانی ئەو نەخۆشییە،سەرە سوڕە و نۆرە سەرئێشەی توند و زۆربوونی جارەکانی کەپوو دارسان و هەنێ جاریش بورانەوەیە،هەنی جار بەبێ زانینی هۆکارەکەی خانە سپییەکان ژمارەیان بە جارێک زۆر دەبێ کە لەژێر کۆنترۆڵ نامێنن،هەر ئەوەشە کە بەنەخۆشی لیوکیمیا دەناسرێ،وە گەر ژمارەی خڕۆکە سپییەکان کەمی کرد،ئەو کات بە نەخۆشییەک ناو دەبرێ کە پێی دەگوترێ،گرانیولۆ سایتۆپنیا،ئەو نەخۆشییە دەبێتە هۆی تاییەکەی بەرز و پەیدابوونی برین لەناو دەم و گەروو،چونکە بڕی بەرگریی لەش بۆ میکرۆبەکان بەهۆی کەمبوونەوەی خانە سپییەکان نزم دەبێتەوە.

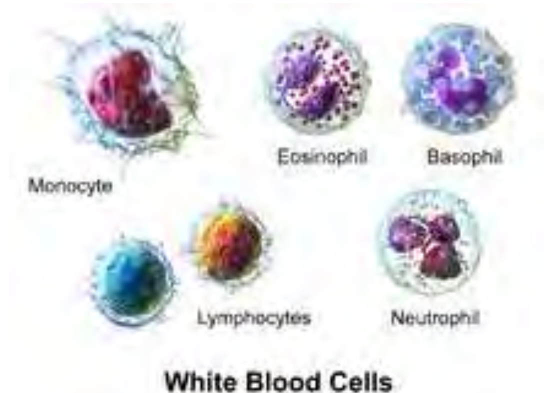
٢.خڕۆکە سورەکان:بەشی زۆری خانەی ناو خوێنن،ژمارەیان لە ٥ملیۆندایە،هەرچەندە تاکە خانەیەکی لەو شێوەیە بە وردبین نەبێ نابینرێ،خڕۆکە سورەکانی خوێن بەهۆی پڕۆتینێکەوە توانای هەڵگرتنی ئۆکسجینی هەیە کە ئەویش هیماتینە ،وە بەهۆی هیماتینەوەیە کە ڕەنگی خۆی سورە،هیماتن ماددەی

ئاسنی لە پێک هاتەیا هەیە،وە لەگەڵ مادەی دیکە یەکدەگرێ،بەناوی گلۆبین بۆ درووستکردنی هیمۆگلۆبین،هیمۆگلۆبین توانایەکی باشی هەیە بۆ هەڵگرتنی ئۆکسجین و ئەمەش وای لەخوێن کردووە قەبارە و بڕی ئۆکسجین لە ناو لەشی کەسەکەیا زیاد بکات،ئەوانەی لە شوێنی بەرز دەژین ڕێژەی هیمۆگلۆبین لەخوێنیاندا زۆرە بە بەراورد بەناوچەی نزم.

وە سپڵ وەک کۆگایەک وایە بۆ خانە سورەکانی لەش و،کە گەر زیادتر بوو لە حەد خۆی،لە سپڵدا هەلدەگیرێن و پاشان لە حاڵەتی پێویستدا،ئەکتیڤ ئەبن و دەردەدرێن،وەک خوێنبەربوون،خانە سورەکانی خوێن لەناو مۆخی سوری ناو پەراسوو ناوەڕاستی ئێسکی پێشەوەی سینگ، و کەللەی سەر و ئێسکەکانی دامەن و بڕبڕەکانی پشت و کۆتایی ئێسکە درێژەکانی پەلەکان دروست دەبن،خانە سورەکان بە تێکڕایی تەمەنیان لەنێوان ١٠٠ بۆ ١٢٠ ڕۆژدایە،کە دەگاتە کۆتایی سپڵ و جەرگ،خانە مردووەکان بۆخۆیان دەگرنەوە،وە هیمۆگلۆبینەکەش دەچێتە جگەر هەڵی دەگرێتەوە و وە پاشماوەکەی و بەهۆی خوێنەوة لە پیسایی و میزدا دەکرێتە دەرەوە.

٣.خرۆکە سپییەکانی خوێن:

هێڵێک دروست دەکەن لە هەر نەخۆشییەک بۆ لەش،خرۆکە سپییەکان هیمۆگلۆبینیان تیا نییە بۆیە بە سپی دەردەکەون،ژمارەی خرۆکە سورەکان،زیاترە لە ژمارەی خرۆکە سپییەکانی خوێن،خانە سپییەکان زۆر بەخێرای زۆر دەبن،کاتێک میکرۆب هێرش دەکەنە سەر لەش،هەر ئەوەندە ئەم هێرشە ڕوویدا،ڕاستەوخۆ میکرۆبەکە لەناو دەبەن.



ئەو خانە مردوو زیندوانە و میکرۆبەکان پێکەوە،هەموو لەوناوچەیە ئەو کێمە پێک دێنن کە لە شوێنی تووشبوونەکە پەیدا دەبێ،خانە سپییەکانە مۆخی سوری ئێسک دروست دەبن وە خانە لیمفاوییەکان لەناو شانەی لیمفاوی بەرهەم دەهێنرێن.